

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ №1

*С.А. Зайкарь*

«01» сентября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

*Ю.С. Белова*

2022 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
4A4F4CE77CEDB1D71BF661865279778EA4ED3743  
Владелец: Гончаров Сергей Анатольевич  
Действителен: с 15.09.2021 до 15.12.2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| <b>неделя 1</b>          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>день 1</b>            |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный | 100                | 5.67                | 4.17         | 12.83         | 111.50                               | <b>131</b>         |
|                          | Омлет натуральный                | 200                | 18.58               | 33.10        | 3.51          | 386.50                               | <b>210</b>         |
|                          | Сыр порциями                     | 20                 | 5.20                | 5.32         | 0.00          | 68.68                                | <b>15</b>          |
|                          | Какао смолоком                   | 200                | 4.08                | 3.54         | 17.58         | 118.52                               | <b>382</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                      | 45                 | 2.52                | 0.50         | 22.23         | 103.54                               | <b>пром</b>        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                  | <b>605</b>         | <b>38.75</b>        | <b>46.97</b> | <b>76.21</b>  | <b>882.84</b>                        |                    |
| <b>Обед:</b>             |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Икра кабачковая                  | 100                | 1.68                | 0.08         | 20.95         | 89.28                                | <b>пром</b>        |
|                          | Борщ с картофелем и сметаной     | 250                | 2.50                | 8.13         | 16.80         | 150.33                               | <b>83</b>          |
|                          | Плов с мясом                     | 230                | 24.09               | 24.84        | 38.25         | 472.93                               | <b>Л443</b>        |
|                          | Сок фруктовый                    | 200                | 1.00                | 0.00         | 20.20         | 84.80                                | <b>389</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед;</b>    |                                  | <b>860</b>         | <b>34.57</b>        | <b>33.87</b> | <b>133.00</b> | <b>973.36</b>                        |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                                  |                    | <b>73.32</b>        | <b>80.84</b> | <b>209.22</b> | <b>1856.19</b>                       |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 2                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из белокочанной капусты              | 100                | 1.42                | 4.17         | 8.67          | 77.83                                | <b>45</b>           |
|                          | Биточки рубленые из птицы под соусом       | 100                | 11.05               | 11.34        | 11.88         | 189.74                               | <b>Л1500</b>        |
|                          | Каша вязкая пшенная                        | 180                | 5.93                | 9.47         | 38.62         | 262.80                               | <b>303</b>          |
|                          | Чай черный с сахаром                       | 200                | 0.07                | 0.02         | 15.00         | 60.46                                | <b>376</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 50                 | 3.38                | 0.42         | 25.08         | 117.62                               | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2.24                | 0.45         | 19.76         | 92.03                                | <b>пром</b>         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>670</b>         | <b>24.08</b>        | <b>25.86</b> | <b>119.00</b> | <b>800.48</b>                        |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             | Овощи натуральные соленые (огурцы соленые) | 100                | 0.67                | 0.08         | 1.42          | 9.08                                 | 70                  |
|                          | Суп с крупой и томатом                     | 250                | 1.38                | 5.99         | 6.10          | 83.79                                | <b>Л1150</b>        |
|                          | Зразы рыбные рубленые                      | 100                | 10.46               | 16.60        | 15.50         | 253.30                               | <b>237</b>          |
|                          | Картофель отварной                         | 180                | 3.52                | 6.07         | 20.87         | 152.16                               | <b>125</b>          |
|                          | Сыр порциями                               | 20                 | 5.20                | 5.32         | 0.00          | 68.68                                | <b>15</b>           |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0.66                | 0.09         | 32.01         | 131.49                               | <b>349</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                               | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>         |
| <b>Итого за обед;</b>    |  | <b>950</b>         | <b>28.53</b>        | <b>35.14</b> | <b>122.72</b> | <b>921.57</b>                        |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>52.61</b>        | <b>61.00</b> | <b>241.72</b> | <b>1722.05</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                       |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 3                   |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из свеклы с огурцами солеными   | 100                | 1.17                | 1.67         | 4.33          | 37.00                                | <b>55</b>           |
|                          | Шницель мясной рубленый               | 100                | 10.31               | 15.13        | 8.95          | 213.18                               | <b>267</b>          |
|                          | Макаронные изделия отварные с овощами | 200                | 5.68                | 6.11         | 31.32         | 202.94                               | <b>205</b>          |
|                          | Чай с лимоном                         | 200                | 0.13                | 0.02         | 15.20         | 61.50                                | <b>377</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб ржаной                           | 40                 | 1.40                | 0.28         | 12.35         | 57.52                                | <b>пром</b>         |
|                          | Кондитерское изделие                  | 25                 | 2.80                | 3.15         | 30.03         | 159.58                               | <b>пром</b>         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                       | <b>705</b>         | <b>24.19</b>        | <b>26.69</b> | <b>122.24</b> | <b>825.82</b>                        |                     |
|                          |                                       |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             | Закуска из квашенной капусты          | 100                | 1.42                | 4.17         | 7.00          | 71.17                                | 47                  |
|                          | Суп картофельный с бобовыми           | 250                | 6.00                | 7.50         | 27.50         | 201.50                               | <b>102</b>          |
|                          | Печень по-строгановски                | 120                | 16.2                | 11.04        | 10.32         | 205.44                               | <b>255</b>          |
|                          | Каша гречневая                        | 180                | 10.62               | 6.18         | 59.76         | 337.14                               | <b>196</b>          |
|                          | Компот из яблок                       | 200                | 0.52                | 0.18         | 28.86         | 119.10                               | <b>342</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                               | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб ржаной                           | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>         |
| <b>Итого за обед;</b>    |                                       | <b>950</b>         | <b>41.41</b>        | <b>30.06</b> | <b>180.27</b> | <b>1157.42</b>                       |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                       |                    | <b>65.60</b>        | <b>56.74</b> | <b>302.51</b> | <b>1983.24</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |                    |
| <b>неделя 1</b>          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>день 4</b>            |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Икра кабачковая                  | 100                | 1.68                | 0.08         | 20.45         | 89.28                          | <b>пром</b>        |
|                          | Запеканка картофельная с мясом   | 200                | 18.63               | 20.77        | 17.52         | 331.49                         | <b>284</b>         |
|                          | Кисель из сока плодового         | 200                | 0.31                | 0.00         | 39.40         | 158.84                         | <b>358</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 50                 | 3.38                | 0.42         | 25.08         | 117.62                         | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2.24                | 0.45         | 19.76         | 92.03                          | <b>пром</b>        |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                  | <b>590</b>         | <b>26.24</b>        | <b>21.72</b> | <b>122.21</b> | <b>789.26</b>                  |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат "Витаминный"               | 100                | 1.18                | 3.20         | 8.88          | 69.13                          | 49                 |
|                          | Рассольник                       | 250                | 2.53                | 6.25         | 14.98         | 127.26                         | <b>94</b>          |
|                          | Голубцы ленивые                  | 100                | 8.33                | 8.50         | 6.26          | 134.89                         | <b>160</b>         |
|                          | Каша ячневая со сливочным маслом | 180                | 7.58                | 10.98        | 37.08         | 277.20                         | <b>297</b>         |
|                          | Напиток из плодов шиповника      | 200                | 0.30                | 0.00         | 15.20         | 62.00                          | <b>20</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                         | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                          | <b>пром</b>        |
|                          | Фрукты свежие (яблоко)           | 120                | 0.50                | 0.50         | 12.25         | 55.50                          | <b>338</b>         |
| <b>Итого за обед;</b>    |                                  | <b>1050</b>        | <b>27.07</b>        | <b>30.42</b> | <b>141.47</b> | <b>949.05</b>                  |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                                  |                    | <b>53.31</b>        | <b>52.14</b> | <b>263.68</b> | <b>1738.32</b>                 |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 5</b>            |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный            | 100                | 5.67                | 4.17         | 12.83         | 111.50                                   | <b>131</b>         |
|                          | Котлета рыбная                              | 100                | 8.65                | 6.93         | 12.01         | 144.98                                   | <b>234</b>         |
|                          | Каша рисовая с морковью                     | 180                | 3.48                | 6.48         | 44.64         | 250.80                                   | <b>178</b>         |
|                          | Фруктовый чай                               | 200                | 0.60                | 0.40         | 10.40         | 61.80                                    | <b>377/1</b>       |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                                 | 45                 | 1.40                | 0.28         | 12.35         | 57.52                                    | <b>пром</b>        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   | <b>665</b>         | <b>22.50</b>        | <b>18.59</b> | <b>112.30</b> | <b>720.70</b>                            |                    |
|                          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | Овощи натуральные соленые (помидор соленый) | 100                | 0.67                | 0.08         | 1.42          | 9.08                                     | 70                 |
|                          | Щи из квашенной капусты                     | 250                | 1.69                | 5.36         | 8.70          | 89.75                                    | <b>92</b>          |
|                          | Рагу из птицы                               | 230                | 16.51               | 15.40        | 19.98         | 284.57                                   | <b>289</b>         |
|                          | Сок фруктовый                               | 200                | 1.00                | 0.00         | 20.20         | 84.80                                    | <b>389</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                   | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                                 | 40                 | 2.66                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Пирог "Южный"                               | 100                | 6.8                 | 6.825        | 49.225        | 285.5125                                 | <b>414</b>         |
| <b>Итого за обед;</b>    |   | <b>980</b>         | <b>33.37</b>        | <b>28.66</b> | <b>146.35</b> | <b>976.78</b>                            |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |   |                    | <b>55.87</b>        | <b>47.26</b> | <b>258.64</b> | <b>1697.48</b>                           | <b>0.00</b>        |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |                                      |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |                                      |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 6</b>            |                                      |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Сыр порциями                         | 20                 | 5.20                | 5.32         | 0.00          | 68.68                                    | <b>15</b>          |
|                          | Пудинг из творога запеченый          | 200                | 22.75               | 21.15        | 36.50         | 427.35                                   | <b>222</b>         |
|                          | Сгущенное молоко                     | 30                 | 0.12                | 0.00         | 15.76         | 63.54                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Кофейный напиток с молоком           | 200                | 2.79                | 3.19         | 19.71         | 118.69                                   | <b>258</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Фрукты свежие (груша)                | 120                | 0.50                | 0.50         | 12.25         | 55.50                                    | <b>338</b>         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                      | <b>610</b>         | <b>34.06</b>        | <b>30.50</b> | <b>104.28</b> | <b>827.86</b>                            |                    |
|                          |                                      |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          |                                      |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | Закуска из квашенной капусты         | 100                | 1.42                | 4.17         | 7.00          | 71.17                                    | 47                 |
|                          | Суп гороховый                        | 250                | 8.25                | 11.50        | 23.13         | 229.00                                   | <b>102</b>         |
|                          | Биточки рубленые из птицы под соусом | 100                | 11.05               | 11.34        | 11.88         | 189.74                                   | <b>1500</b>        |
|                          | Соус сметанный                       | 50                 | 13.15               | 6.87         | 7.50          | 78.50                                    | <b>303</b>         |
|                          | Макароны отварные с овощами          | 180                | 0.68                | 6.61         | 29.23         | 179.17                                   | <b>205</b>         |
|                          | Сок фруктовый                        | 200                | 1.00                | 0.00         | 20.20         | 84.80                                    | <b>389</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                   | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                          | 40                 | 2.66                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                    | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед;</b>    |                                      | <b>980</b>         | <b>42.26</b>        | <b>41.48</b> | <b>145.76</b> | <b>1055.45</b>                           |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                                      |                    | <b>76.32</b>        | <b>71.98</b> | <b>250.04</b> | <b>1883.31</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |                                |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| неделя 2                 |                                |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| день 7                   |                                |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Сыр порциями                   | 20                 | 5.20                | 5.32         | 0.00          | 68.68                                | <b>15</b>          |
|                          | Каша манная молочная           | 250                | 3.21                | 0.40         | 23.88         | 298.30                               | <b>181</b>         |
|                          | Какао с молоком                | 200                | 4.08                | 3.54         | 17.58         | 118.52                               | <b>382</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                | <b>пром</b>        |
|                          | Фрукты свежие (яблоко)         | 120                | 0.50                | 0.50         | 12.25         | 55.50                                | <b>338</b>         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                | <b>650</b>         | <b>15.69</b>        | <b>10.10</b> | <b>73.77</b>  | <b>635.10</b>                        |                    |
|                          |                                |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат из свеклы отварной.      | 100                | 1.42                | 6.03         | 8.30          | 93.15                                | <b>52</b>          |
|                          | Суп из овощей со сметаной      | 250                | 1.99                | 7.49         | 11.44         | 121.09                               | <b>99</b>          |
|                          | Запеканка картофельная с мясом | 200                | 18.63               | 20.77        | 17.52         | 331.49                               | <b>284</b>         |
|                          | Напиток из плодов шиповника    | 200                | 0.30                | 0.00         | 15.20         | 62.00                                | <b>20</b>          |
|                          | Кондитерское изделие           | 20                 | 1.50                | 1.90         | 15.20         | 83.90                                | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                               | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                    | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед;</b>    |                                | <b>870</b>         | <b>30.48</b>        | <b>37.18</b> | <b>114.49</b> | <b>914.69</b>                        |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                                |                    | <b>46.18</b>        | <b>47.28</b> | <b>188.26</b> | <b>1549.79</b>                       |                    |



Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| <b>неделя 2</b>          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>день 8</b>            |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из белокочанной капусты              | 100                | 1.42                | 4.17         | 8.67          | 77.83                                     | <b>45</b>           |
|                          | Рагу из птицы                              | 200                | 14.35               | 13.39        | 17.37         | 247.45                                    | <b>289</b>          |
|                          | Кисель из сока плодового                   | 200                | 0.31                | 0.00         | 39.40         | 158.84                                    | <b>358</b>          |
|                          | Хлеб ржаной                                | 60                 | 1.40                | 0.28         | 12.35         | 57.52                                     | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                     | <b>пром</b>         |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>600</b>         | <b>20.18</b>        | <b>18.18</b> | <b>97.85</b>  | <b>635.74</b>                             |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Обед:</b>             | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 100                | 0.67                | 0.08         | 1.42          | 9.08                                      | 70                  |
|                          | Борщ с капустой и картофелем               | 250                | 2.50                | 6.25         | 16.80         | 133.45                                    | <b>81</b>           |
|                          | Шницель рыбный натуральный                 | 100                | 8.11                | 7.06         | 12.06         | 143.89                                    | <b>235</b>          |
|                          | Каша ячневая со сливочным маслом           | 180                | 7.58                | 10.98        | 37.08         | 277.20                                    | <b>297</b>          |
|                          | Компот из яблок                            | 200                | 0.52                | 0.18         | 28.86         | 119.10                                    | <b>342</b>          |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                    | <b>пром</b>         |
|                          | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                     | <b>пром</b>         |
| <b>Итого за обед;</b>    |  | <b>930</b>         | <b>26.03</b>        | <b>25.54</b> | <b>143.04</b> | <b>905.79</b>                             |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>46.21</b>        | <b>43.72</b> | <b>240.89</b> | <b>1541.54</b>                            |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| неделя 2                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| день 9                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Зеленый горошек консервированный           | 100                | 5.67                | 4.17         | 12.83         | 111.50                               | <b>131</b>         |
|                          | Печень по-строгановски                     | 120                | 16.2                | 11.04        | 10.32         | 205.44                               | <b>255</b>         |
|                          | Каша рисовая с морковью                    | 180                | 3.48                | 6.48         | 44.64         | 250.80                               | <b>178</b>         |
|                          | Чай черный с сахаром                       | 200                | 0.07                | 0.02         | 15.00         | 60.46                                | <b>376</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 1.69                | 0.21         | 12.54         | 58.81                                | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                                | 40                 | 1.40                | 0.28         | 12.35         | 57.52                                | <b>пром</b>        |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>700</b>         | <b>28.51</b>        | <b>22.20</b> | <b>107.68</b> | <b>744.53</b>                        |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат из свеклы с огурцами солеными        | 100                | 1.17                | 1.67         | 4.33          | 37.00                                | 55                 |
|                          | Суп-лапша домашняя                         | 250                | 2.57                | 5.54         | 11.62         | 115.75                               | <b>48</b>          |
|                          | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100                | 16.2                | 16.4         | 13            | 213                                  | <b>454</b>         |
|                          | Капуста тушеная                            | 180                | 4.50                | 8.28         | 19.26         | 169.20                               | <b>534</b>         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0.66                | 0.09         | 32.01         | 131.49                               | <b>349</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                               | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2.60                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед;</b>    |  | <b>930</b>         | <b>31.74</b>        | <b>32.97</b> | <b>127.05</b> | <b>889.51</b>                        |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>60.25</b>        | <b>55.17</b> | <b>234.74</b> | <b>1634.04</b>                       |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |                             |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 2                 |                             |                    |                     |              |               |  |                    |
| день 10                  |                             |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Икра кабачковая             | 100                | 1.68                | 0.08         | 20.45         | 89.28                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Зразы рыбные рубленые       | 100                | 10.46               | 16.60        | 15.50         | 253.30                                   | <b>237</b>         |
|                          | Картофель отварной          | 180                | 3.52                | 6.07         | 20.87         | 152.16                                   | <b>125</b>         |
|                          | Фруктовый чай               | 200                | 0.60                | 0.40         | 10.40         | 61.80                                    | <b>377/1</b>       |
|                          | Хлеб ржаной                 | 40                 | 1.40                | 0.28         | 12.35         | 57.52                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб пшеничный              | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                   | <b>пром</b>        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                             | <b>680</b>         | <b>21.71</b>        | <b>23.95</b> | <b>109.66</b> | <b>755.21</b>                            |                    |
|                          |                             |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат "Витаминный"          | 100                | 1.18                | 3.20         | 8.88          | 69.13                                    | 49                 |
|                          | Суп гороховый               | 250                | 8.25                | 11.50        | 23.13         | 229.00                                   | <b>102</b>         |
|                          | Фрикадельки из кур          | 100                | 13.71               | 20.47        | 8.10          | 272.00                                   | <b>297</b>         |
|                          | Макароны отварные с овощами | 180                | 0.68                | 6.61         | 29.23         | 179.17                                   | <b>205</b>         |
|                          | Сок фруктовый               | 200                | 1.00                | 0.00         | 20.20         | 84.80                                    | <b>389</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный              | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                   | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                 | 50                 | 2.66                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                    | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед;</b>    |                             | <b>940</b>         | <b>31.54</b>        | <b>42.77</b> | <b>136.37</b> | <b>1057.18</b>                           |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                             |                    | <b>53.25</b>        | <b>66.72</b> | <b>246.03</b> | <b>1812.39</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |                                |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 2</b>          |                                |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 11</b>           |                                |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из моркови с яблоком     | 100                | 2.83                | 2.17         | 27.50         | 140.83                                   | <b>61</b>          |
|                          | Пудинг из творога запеченый    | 200                | 22.75               | 21.15        | 36.50         | 427.35                                   | <b>222</b>         |
|                          | Сгущенное молоко               | 30                 | 0.12                | 0.00         | 15.76         | 63.54                                    | <b>пром</b>        |
|                          | Кофейный напиток с молоком     | 200                | 2.79                | 3.19         | 19.71         | 118.69                                   | <b>258</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 40                 | 2.70                | 0.34         | 20.06         | 94.10                                    | <b>пром</b>        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                | <b>570</b>         | <b>31.19</b>        | <b>26.85</b> | <b>119.53</b> | <b>844.51</b>                            |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат из квашенной капусты     | 100                | 1.72                | 5.02         | 8.50          | 86.03                                    | <b>47</b>          |
|                          | Суп картофельный с клецками    | 250                | 2.05                | 2.15         | 13.27         | 133.1                                    | <b>38</b>          |
|                          | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100                | 7.93                | 6.58         | 9.41          | 128.58                                   | <b>239</b>         |
|                          | Каша рисовая с морковью        | 180                | 3.48                | 6.48         | 44.64         | 250.80                                   | <b>178</b>         |
|                          | Шарлотка с яблоками            | 100                | 4.89                | 7.80         | 40.69         | 252.54                                   | <b>374</b>         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов    | 200                | 0.66                | 0.09         | 32.01         | 131.49                                   | <b>349</b>         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 4.05                | 0.51         | 30.09         | 141.15                                   | <b>пром</b>        |
|                          | Хлеб ржаной                    | 40                 | 2.66                | 0.48         | 16.74         | 81.92                                    | <b>пром</b>        |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                | <b>1030</b>        | <b>27.44</b>        | <b>29.11</b> | <b>195.35</b> | <b>1205.61</b>                           |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |                                |                    | <b>58.63</b>        | <b>55.95</b> | <b>314.88</b> | <b>2050.13</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                         | Наименование блюда                  | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|
|                                    |                                     |                 | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                                      |                  |
| неделя 2                           |                                     |                 |                  |              |               |                                      |                  |
| день 12                            |                                     |                 |                  |              |               |                                      |                  |
| <b>Завтрак:</b>                    | Яйцо отварное                       | 40              | 5.08             | 4.60         | 0.81          | 63.00                                | <b>344</b>       |
|                                    | Каша "Дружба" молочная              | 250             | 8.25             | 10.41        | 43.86         | 291.39                               | <b>84</b>        |
|                                    | Чай черный с сахаром                | 200             | 0.07             | 0.02         | 15.00         | 60.46                                | <b>376</b>       |
|                                    | Хлеб пшеничный                      | 40              | 2.70             | 0.34         | 20.06         | 94.10                                | <b>пром</b>      |
|                                    | Фрукты свежие (яблоко)              | 120             | 0.50             | 0.50         | 12.25         | 55.50                                | <b>338</b>       |
| <b>Итого на завтрак:</b>           |                                     | <b>650</b>      | <b>16.60</b>     | <b>15.87</b> | <b>91.98</b>  | <b>564.45</b>                        |                  |
|                                    |                                     |                 |                  |              |               |                                      |                  |
|                                    |                                     |                 |                  |              |               |                                      |                  |
| <b>Обед:</b>                       | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100             | 1.17             | 1.67         | 4.33          | 37.00                                | <b>55</b>        |
|                                    | Щи из квашенной капусты             | 250             | 1.69             | 5.36         | 8.70          | 89.75                                | <b>92</b>        |
|                                    | Печень по-строгановски              | 120             | 16.2             | 11.04        | 10.32         | 205.44                               | <b>255</b>       |
|                                    | Картофельное пюре                   | 180             | 3.72             | 5.82         | 24.78         | 166.33                               | <b>520</b>       |
|                                    | Фрукты свежие (груша)               | 120             | 0.50             | 0.50         | 12.25         | 55.50                                | <b>338</b>       |
|                                    | Сок фруктовый                       | 200             | 1.00             | 0.00         | 20.20         | 84.80                                | <b>389</b>       |
|                                    | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4.05             | 0.51         | 30.09         | 141.15                               | <b>пром</b>      |
|                                    | Хлеб ржаной                         | 40              | 2.66             | 0.48         | 16.74         | 81.92                                | <b>пром</b>      |
| <b>Итого за обед:</b>              |                                     | <b>1070</b>     | <b>30.98</b>     | <b>25.38</b> | <b>127.41</b> | <b>861.89</b>                        |                  |
| <b>Итого за день:</b>              |                                     |                 | <b>47.58</b>     | <b>41.25</b> | <b>219.39</b> | <b>1426.34</b>                       |                  |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                     |                 | <b>57.43</b>     | <b>56.67</b> | <b>247.50</b> | <b>1741.23</b>                       |                  |

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Дели плюс, 2017

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше

| наименование продукта | норма в день | Количество продуктов вг., мл., нетто |       |     |     |       |     |       |       |       |       |       |      | итого   | за 1 день | % выполнения от нормы |
|-----------------------|--------------|--------------------------------------|-------|-----|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|---------|-----------|-----------------------|
|                       |              | 1                                    | 2     | 3   | 4   | 5     | 6   | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12   |         |           |                       |
| мясо                  | 45.8         | 97                                   |       | 121 | 128 |       |     | 117   |       | 90    |       |       |      | 553     | 46.08     | 100.62                |
| птица                 | 32           |                                      | 48    |     |     | 101.5 | 48  |       | 93    |       | 93.5  |       |      | 384     | 32.00     | 100.00                |
| супродукты            | 24           |                                      |       | 92  |     |       |     |       |       | 110   |       |       | 92   | 294     | 24.50     | 102.08                |
| рыба                  | 46.2         |                                      | 108   |     |     | 97    |     |       | 102   |       | 125   | 108   |      | 540     | 45.00     | 97.40                 |
| яйцо                  | 24           | 105                                  | 14    | 12  | 115 | 8     | 7   |       | 12.4  | 15    | 12    | 15    | 40   | 355.4   | 29.62     | 123.40                |
| молоко                | 210          | 180                                  | 120   | 60  | 60  | 100   | 280 | 340   | 60    | 60    | 120   | 250   | 260  | 1890    | 157.50    | 75.00                 |
| творог, полужирный    | 36           |                                      |       |     |     |       | 162 |       |       |       |       | 162   |      | 324     | 27.00     | 75.00                 |
| сметана               | 6            | 10                                   | 5     | 10  | 5   |       | 5   | 10    | 10    | 5     | 7     | 5     |      | 72      | 6.00      | 100.00                |
| сыр                   | 9            | 21                                   |       |     | 21  |       | 21  | 21    |       |       |       |       |      | 84      | 7.00      | 77.78                 |
| масло сливочное       | 21           | 14                                   | 23    | 15  | 19  | 22.5  | 21  | 21.5  | 29    | 16    | 17    | 19    | 28   | 245     | 20.42     | 97.22                 |
| масло растительное    | 10.8         | 10                                   | 8     | 11  | 12  | 11.5  | 14  | 15.6  | 13.1  | 12    | 13.8  | 8.2   | 8.2  | 137.4   | 11.45     | 106.02                |
| макаронные изделия    | 12           |                                      |       |     | 53  |       | 53  |       |       |       | 53    |       |      | 159     | 13.25     | 110.42                |
| крупы                 | 30           | 45                                   | 70    | 14  | 16  | 34    | 16  | 38    |       | 41    | 14    | 40    | 36.5 | 364.5   | 30.38     | 101.25                |
| мука пшеничная        | 12           |                                      | 5.6   |     |     | 39.5  | 12  |       | 5.5   | 5     | 31.2  | 51    |      | 149.8   | 12.48     | 104.03                |
| сахар                 | 21           | 15                                   | 25    | 20  | 12  | 20    | 25  | 25    | 20    | 20    | 20    | 35    | 14   | 251     | 20.92     | 99.60                 |
| кондитерские изделия  | 9            |                                      |       |     | 25  |       |     | 20    |       |       | 20    | 30    |      | 95      | 7.92      | 87.96                 |
| картофель             | 112.2        | 60                                   | 100   | 180 | 80  | 276   | 80  | 200   | 210   |       | 190   | 60    | 160  | 1596    | 133.00    | 118.54                |
| овощи                 | 192          | 110                                  | 170.7 | 254 | 151 | 205   | 177 | 187.2 | 291.5 | 108.2 | 300.5 | 262.7 | 77.8 | 2295.6  | 191.30    | 99.64                 |
| фрукты сухие          | 12           |                                      |       | 45  |     | 15    |     | 15    |       | 45    |       | 45    |      | 165     | 13.75     | 114.58                |
| фрукты свежие         | 110          |                                      | 170   |     | 135 | 225   | 125 | 125   | 45    |       | 100   | 95    | 250  | 1270    | 105.83    | 96.21                 |
| соки                  | 120          | 200                                  |       | 100 | 200 | 200   | 200 |       | 100   |       | 200   |       | 200  | 1400    | 116.67    | 97.22                 |
| чай                   | 1.2          | 2.5                                  | 2.5   |     |     |       |     | 2.5   | 2.5   |       | 2.5   |       | 2.5  | 15      | 1.25      | 104.17                |
| какао                 | 0.72         |                                      |       |     | 4   |       |     |       |       | 4     |       |       |      | 8       | 0.67      | 92.59                 |
| кофейный напиток      | 1.2          |                                      |       |     |     | 7     |     |       |       |       |       | 7     |      | 14      | 1.17      | 97.22                 |
| дрожжи                | 0.18         |                                      |       |     |     | 1.2   |     |       |       |       | 0.5   | 0.5   |      | 2.2     | 0.18      | 101.85                |
| крахмал               | 2.4          |                                      |       | 15  |     |       |     |       | 15    |       |       |       |      | 30      | 2.50      | 104.17                |
| хлеб пшеничный        | 120          | 80                                   | 130   | 120 | 120 | 130   | 120 | 130   | 140   | 135   | 120   | 115   | 100  | 1440    | 120.00    | 100.00                |
| хлеб ржаной           | 72           | 85                                   | 80    | 80  | 80  | 100   | 50  | 50    | 80    | 80    | 90    | 45    | 45   | 865     | 72.08     | 100.12                |
| средний % выполнен    | 1391.7       |                                      |       |     |     |       |     |       |       |       |       |       |      | 15848.9 | 1320.74   | 94.90                 |

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

| дни недели                        | завтрак | %<br>завтрака<br>от<br>суточной<br>потребнос<br>ти | обед    | % обеда от<br>суточной<br>потребности | всего за<br>день | % от<br>суточно<br>й<br>потребн<br>ости |
|-----------------------------------|---------|--|---------|---------------------------------------|------------------|---|
| 1                                 | 882.84  | 32.46  | 973.36  | 35.79                                 | 1856.19          | 68.24                                   |
| 2                                 | 800.48  | 29.43  | 921.57  | 33.88                                 | 1722.05          | 63.31                                   |
| 3                                 | 825.82  | 30.36  | 1157.42 | 42.55                                 | 1983.24          | 72.91                                   |
| 4                                 | 789.26  | 29.02  | 949.05  | 34.89                                 | 1738.32          | 63.91                                   |
| 5                                 | 720.70  | 26.50  | 976.78  | 35.91                                 | 1697.48          | 62.41                                   |
| 6                                 | 827.86  | 30.44  | 1055.45 | 38.80                                 | 1883.31          | 69.24                                   |
| 7                                 | 635.10  | 23.35  | 914.69  | 33.63                                 | 1549.79          | 56.98                                   |
| 8                                 | 635.74  | 23.37  | 905.79  | 33.30                                 | 1541.54          | 56.67                                   |
| 9                                 | 744.53  | 27.37  | 889.51  | 32.70                                 | 1634.04          | 60.08                                   |
| 10                                | 755.21  | 27.77  | 1057.18 | 38.87                                 | 1812.39          | 66.63                                   |
| 11                                | 844.51  | 31.05  | 1205.61 | 44.32                                 | 2050.13          | 75.37                                   |
| 12                                | 564.45  | 20.75  | 861.89  | 31.69                                 | 1426.34          | 52.44                                   |
| среднее<br>значение за<br>12 дней | 752.21  | 27.65  | 989.03  | 36.36                                 | 1741.23          | 64.02                                   |

| показатель | среднее<br>значение за<br>завтрак | среднее<br>значение<br>за обед |
|------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| белки      | 25.31                             | 32.12                          |
| жиры       | 23.96                             | 32.71                          |
| углеводы   | 104.73                            | 150.44                         |
|            |                                   |                                |