

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОЦ № 25

« 25 » октября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

«Федеральный центр питания» КК»

Чепига В.И.

« 20 » августа 2025г.



Меню десятидневное

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-54с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-58с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, био_технологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» под ред. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.
4. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий,Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Талешкина Н.В,Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь 2013г.
5. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий,Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Талешкина Н.В,Гришина А.С., Кашина Е.В.2021г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

1 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕКУЩЕЕ" ЖИДКАЯ	210	6,90	10,15	25,57	220,49	0,14	1,36	0,05	0,27	158,27	55,47	197,50	2,71	189		2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДАЯ (ПОРЦИЙНЫМ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75		2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,31	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013	
Итого за прием пищи:	610	18,15	17,37	79,91	549,12	0,27	5,50	52,06	2,24	371,88	97,99	407,53	7,40				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013	
БОРЩ ПО-КУРЯНСКИ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52			2024	
ФРИТЕЗЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТА)	120	8,55	7,07	16,65	168,49	0,07	0,66	0,02	0,85	28,75	24,79	138,06	0,93	547			
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,28	14,10	39,25	234,23	0,11	2,52	47,17	0,00	33,85	48,61	128,78	1,31			2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/Л	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021	
Итого за прием пищи:	980	28,95	26,99	166,03	958,02	0,50	32,01	47,59	4,54	189,46	172,11	519,00	10,13				
Полдник																	
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38				
МОЛОКО Т/Л	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021	
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57				
Итого за день:		58,14	52,72	304,44	1 819,30	1,10	38,91	139,75	9,09	822,12	362,46	1 321,09	22,10				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ),	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157		2021
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	180	7,79	12,86	32,39	421,36	0,12	0,30	38,99	1,60	35,99	28,99	225,94	2,63	263		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,47	0,16	9,54	45,40	0,02	0,00	0,00	0,22	3,60	2,52	11,70	0,20	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	560	15,60	17,96	76,88	682,05	2,58	7,35	51,94	7,56	157,06	73,46	395,08	5,96			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
РАССОЛНИК ПО-РОССОШАНСКИ	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271		2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	280	23,07	23,89	32,86	438,38	0,23	1,29	0,59	5,60	45,46	124,91	300,78	5,70	408		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	1010	32,91	32,00	129,80	945,02	0,48	24,47	0,92	8,78	157,18	207,54	526,47	12,43			
Полдник																
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435		2013
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80			
Итого за прием пищи:	480	11,70	4,60	79,48	375,66	0,10	9,00	0,00	0,80	262,40	103,60	234,40	46,80			
Всего за день:		60,21	54,56	286,16	2 002,73	3,16	40,82	52,86	17,14	576,64	384,60	1 155,95	65,19			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42		2008	
Итого за прием пищи:	550	26,66	39,79	55,89	691,55	0,24	25,63	0,40	4,80	213,74	72,43	404,10	6,65			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	6,65	15,40	4,58	244,71	0,10	2,12	0,01	1,33	20,84	28,63	180,44	2,85	454	2004	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	1,62	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	920	26,67	27,96	116,76	891,16	0,52	16,02	0,35	6,30	142,53	120,22	447,36	8,74			
Полдник																
Слойка с клубничкой 150 г	150	5,24	3,06	51,55	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38			2021
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470		
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	60,30	314,79	0,30	0,56	0,03	2,31	236,88	88,16	385,16	4,38			
Всего за день:		64,00	75,66	232,95	1 897,50	1,06	42,21	0,78	13,41	593,15	280,81	1 236,62	19,77			

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Творожная запеканка "Зебра"	200	18,03	10,56	39,11	475,12	0,09	0,32	0,12	0,75	234,38	57,06	350,29	2,32				
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75		2021	
Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013	
Итого за прием пищи:	550	28,26	16,75	89,86	777,69	0,23	4,86	26,14	2,45	451,29	106,49	570,02	6,25				
Обед																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157		2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,99	4,03	5,68	187,31	0,15	10,06	0,23	2,31	63,36	58,41	270,74	1,91	106		2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,19	11,19	10,27	179,77	0,05	1,26	0,02	2,08	23,25	14,08	81,82	1,36	278		2011	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ 1/1	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
Итого за прием пищи:	910	29,62	32,32	121,42	1 001,37	0,56	29,68	18,44	11,61	169,80	160,04	612,82	9,75				
Полдник																	
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38				
МОЛОКО 1/1	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021	
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57				
Всего за день:		68,92	57,43	269,78	2 091,22	1,12	35,94	84,68	16,37	881,87	358,89	1 577,40	20,57				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МИТЕ БОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	120	14,26	17,59	12,00	264,00	0,07	3,10	0,10	2,92	22,60	23,82	128,16	2,10	619		2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	550	23,42	23,30	80,59	625,57	0,32	15,10	0,13	4,43	59,65	83,19	307,39	5,97				
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013	
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316		2024	
БЕФСТОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО	100	8,46	6,60	5,85	152,20	37,00	4,36	0,00	0,00	83,15	28,89	0,00	4,92	275		2016	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	910	36,38	24,39	129,42	933,82	37,57	112,99	0,74	8,92	197,02	268,61	476,93	15,62				
Полдник																	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,99	10,00	185,93	0,03	0,20	83,97	0,40	215,91	13,99	141,94	0,38	65		2021	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470		2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013	
Итого за прием пищи:	350	12,20	18,29	30,68	334,81	0,13	6,59	124,03	0,80	475,42	54,03	338,32	2,88				
Всего за день:		72,00	65,98	240,69	1 894,20	38,02	134,68	124,90	14,15	732,09	405,83	1 122,64	24,47				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,14	0,04	0,47	0,01	0,00	100,10	17,13	79,10	0,36	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	655	17,70	18,78	112,51	686,09	0,23	9,07	26,10	2,25	329,81	143,39	376,24	49,14			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,63	16,35	224,42	0,10	11,68	0,59	3,32	49,55	29,16	69,64	1,27	143	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
Итого за прием пищи:	890	26,96	42,33	110,04	941,08	0,43	58,97	0,97	9,00	168,90	118,24	407,19	7,70			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1,44	211	2012	
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	380	19,90	15,51	51,94	432,78	0,14	1,25	0,08	2,34	350,10	49,74	332,06	1,44			
Всего за день:		64,56	76,62	274,49	2 059,95	0,80	69,29	27,15	13,59	848,81	311,37	1 115,49	58,28			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	7,38	15,80	35,69	419,57	0,07	1,97	0,28	2,55	26,87	42,52	204,51	1,96	291		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,21	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74	457		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574		2021
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30			2008
Итого за прием пищи:	550	12,95	17,26	85,31	655,91	0,19	11,97	0,42	3,73	58,60	81,96	301,71	4,99			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	4,03	6,97	16,00	144,66	0,10	7,96	0,25	0,28	70,82	31,41	91,66	1,62	80		2008
КАЛТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ)	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548		2024
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312		2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ТИП	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	1070	32,92	24,45	158,99	942,41	0,48	39,41	0,40	3,09	204,05	140,03	412,02	11,43			
Полдник																
Слойка в шоколадной глазури 120 г	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2021
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470		2024
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61			
Итого за прием пищи:	420	9,72	7,59	60,25	317,75	2,35	6,00	2,14	5,14	204,60	24,51	155,73	1,61			
Итого за день:		55,59	49,30	304,55	1 916,07	3,02	57,38	2,96	11,96	467,25	246,50	869,46	18,03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	10,91	8,96	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	620	24,00	16,93	92,92	716,06	0,50	6,11	0,07	8,37	129,42	88,44	443,51	12,37			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ)	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021	
СУП-ХАРЧО	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021	
ТУЛЯШ	100	7,09	10,72	3,07	226,22	0,03	1,23	0,02	2,58	14,28	18,98	131,47	2,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	171,4	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	1,62	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
Итого за прием пищи:	890	31,90	33,91	107,32	950,37	0,38	4,12	18,16	5,69	114,68	119,33	523,49	8,16			
Полдник																
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	49,40	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38			
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	58,50	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57			
Всего за день:		66,94	59,20	258,74	1 978,59	1,21	11,63	58,33	16,37	504,88	300,13	1 361,56	25,10			

9 день

9 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	23,53	14,36	35,93	373,30	19,33	0,38	3,19	1,23	76,08	21,72	106,24	2,92	222		2011
МАСЛО (ТОПЛИВЫЙ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14		2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,62	0,03	0,63	17,10	0,01	100,19	20,07	82,01	0,59	462		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,32	0,35	21,48	102,14	0,04	0,00	0,00	0,50	8,10	5,67	26,33	0,45	574		2021
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	550	31,50	22,04	86,55	681,42	21,75	6,45	22,44	7,45	191,51	61,45	261,38	6,37			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,05	0,74	0,21	1,81	31,14	17,38	89,07	1,33	117		2011
СУХИЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	100	18,55	14,90	3,50	279,83	0,18	0,36	0,12	0,61	45,49	30,75	221,34	1,08	250		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318		2012
КАСЕЛЬ ИЗ ТИЛДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,24	0,10	31,12	130,75	0,01	31,68	0,06	0,00	15,47	2,94	7,34	0,20	357		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
Итого за прием пищи:	860	38,19	29,92	109,64	924,53	0,54	54,78	0,56	4,32	136,65	124,24	512,68	6,56			
Полдник																
Слойка Гребешок 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		470	2021
НАПИТОК (КИСЛОМОЛОЧНЫЙ) (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20		112	2013
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30			
Итого за прием пищи:	400	8,49	7,34	56,18	285,65	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50			
Итого за день:		78,18	59,30	252,37	1 891,60	22,39	67,62	63,06	12,17	587,67	225,73	970,44	15,43			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106		2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	17,74	34,24	3,36	392,73	0,07	0,26	0,37	3,15	116,74	18,32	241,97	2,73	210		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,62	1,10	11,55	62,73	0,01	0,31	0,01	0,00	59,84	13,45	45,75	1,37	460		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,21	0,23	14,32	68,09	0,02	0,00	0,00	0,33	5,40	3,78	17,55	0,30	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42			2008
Итого за прием пищи:	550	26,32	38,12	58,83	685,33	0,22	7,57	0,45	4,42	213,34	72,67	417,05	6,91			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102		2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ)	280	11,31	22,74	50,03	427,50	0,04	1,45	0,01	5,96	36,36	34,15	146,54	1,45	665		2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
Итого за прием пищи:	910	23,35	28,17	138,95	879,77	0,29	25,93	0,23	7,62	137,89	105,51	368,41	7,80			
Полдник																
Слойка с клубничкой 150 г	150	5,24	3,06	51,55	205,16	0,26	0,00	0,00	2,31	32,88	65,76	233,16	4,38			
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	60,65	312,16	0,33	1,40	40,10	2,31	260,78	92,36	394,56	4,57			
Всего за день:		60,71	74,65	258,43	1 877,26	0,84	34,90	40,78	14,35	612,01	270,54	1 180,02	19,28			

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	90	80	50	50	67,2	60	76,3	70	60	50	60	861	86,1	95,7	4,8	1,0	24,2	124,5
Хлеб пшеничный	150	145	74	88	138,6	92,9	100	100	80	100,1	80	1425	142,5	95	7,6	0,7	47,9	227,9
Мука пшеничная	15	46,6	2,3	55,5	5,1	4	8,1	47	7,6			157	15,7	104,6	2,0	1,0	18,8	74,9
Крупа (злаки), бобовые	37,5	70,5	53,2	20	16	82,8	29,7	63,7	79,2	25	52,6	389	38,9	103,9	5,2	1,0	31,3	154,7
Макаронные изделия	15		35	61		45,2			61			157,5	15,75	105	2,2	0,3	13,8	66,3
Картофель	140,25	37,5	85	81,9	264,5	242,5	104,8	163,9		150	38	1332	133,2	95	2,3	0,5	18,5	87,2
Овощи разные, зелень	240	270,4	246,3	238,2	175,9	175,9	250,3	319,9	140,8	123,5	304,4	2289	228,9	95,4	3,4	0,3	11,8	65,7
Фрукты свежие	138,75	100	415		100	100	200	200	100	200	4,2	1415	141,5	102	1,2	0,5	18,1	82,8
Фрукты сухие	15			13,5		30	10,8		13,5	29,9		143	14,3	95	0,1	0,1	2,4	12,9
Соки фруктовые (овощные)	150	200		200	200		200	200		200	200	1400	140	94	0,8	0,2	7,8	33,4
Мясо	58,5		183,3	83	34,6	107,6	67,2		119,5	39,9		597	59,7	102	11,5	9,9		134,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30					83			166			291	29,1	97	3,9	0,8		23,2
Птица	39,75							96			140	389,5	38,95	98	1,7	1,7		22,2
Рыба	57,75	80			97,8			70		89,1		548,7	54,87	95	5,6	0,8		29,1
Молоко	262,5	307,1	90	96,7	290	23,1	265,6	38,4	245	139,7	294,1	2502	250,2	95,3	7,3	6,6	11,7	134,9
Кисломолочный продукт	135		200	200		200	180	200		200		1406,7	140,67	104,2	3,3	2,9	4,9	63,0
Творог	45	40,5			192,5		38,6		40,5	95,1		437	43,7	97	7,3	2,5	16,8	102,6
Сыр	11,25	20			10	16,6	10					100	10	95,4	1,3	1,7		20,4
Сметана	7,5	15,2	5	7,5	30,2	6,9	12,4	17,8		5,1		107,3	10,73	105	0,3	1,7	0,4	20,0
Масло сливочное	26,25	13,9	18,3	35,4	12,8	23,9	35,5	10,4	22,4	32,1	39,1	240	24	95		19,5	0,2	177,1
Масло растительное	13,5	3,6	11,3	1,6	17,6	7,5	16,6	6,9	17,5	2,5	2,1	131	13,1	97		8,5	0,2	76,1
Яйцо	30	7	6,9	146,8	13		7,8			22,6	131,9	285	28,5	95	4,2	3,8	0,2	51,2
Сахарный песок	26,25	12,5	33	18	27,7	18,1	40,9	9,8	18	41,4	10,4	262,5	26,25	100			22,3	88,9
Кондитерские изделия	11,25			20				20			20	113,5	11,35	100,9	0,4	0,5	4,5	23,8
Чай	1,5	2		1,8		2		1,8	1,8		1,8	15	1,5	103,3	0,2		0,5	2,7
Какао	0,9				4,7					2,2		9	0,9	101,2	0,2	0,1	0,1	1,9
Кофейный напиток	1,5		4,5		4,5		4,5					14	1,4	95	0,2		0,7	3,4
Крахмал	3						9			9		28,5	2,85	95			1,4	5,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3,75	3	3,6	2,2	3,2	3,3	3,7	1,5	2,3	1,7	4	39	3,9	105				
															77,0	66,6	258,3	1 910,6