

Е.А.Черкашина

30.08.2024

2024 г

### Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 12-18 лет (завтраки, обеды) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1576,03 ккал при норме 1360,00-1632,00 ккал.

Белки в среднем составляют 53,15 при норме 45,00-54,00.

Жиры в среднем составляют 50,77 при норме 46,00-55,2.

Углеводы в среднем составляют 201,84 при норме 191,50-229,8.

Витамин С в среднем составляет 35,00 при норме 35,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – 50-60%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2017

Составил : технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

Договор № 29 от 07.07.2023г

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст.школьники (12-18 лет) (завтраки, обеды)

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1           |                                                    |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 200       | 8,24             | 11,24 | 31,26    | 259,24                     | 183         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                   | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Сыр (порциями)                                     | 15        | 3,48             | 4,42  | 0,00     | 54,6                       | 15          |
|                  | Кофейный напиток с молоком                         | 200       | 3,24             | 3,54  | 12,82    | 95,44                      | 465         |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                  | 200       | 0,82             | 0,16  | 26,20    | 110                        | 389         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                    | 684       | 20,58            | 23,13 | 97,71    | 674,78                     |             |
| ОБЕД             | Суп картофельный с бобовыми                        | 250       | 5,87             | 5,55  | 19,28    | 150,87                     | 102         |
|                  | Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)             | 30        | 3,73             | 0,47  | 22,82    | 110,46                     | 115         |
|                  | Оладьи из печени                                   | 100       | 12,51            | 9,81  | 11,96    | 204,13                     | 282         |
|                  | Пюре картофельное                                  | 180       | 3,94             | 5,17  | 26,46    | 168,62                     | 312         |
|                  | Салат из свеклы отварной                           | 60        | 0,85             | 3,05  | 5,02     | 50,91                      | 52          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                        | 180       | 0,05             | 0,00  | 9,59     | 36,54                      | 495         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                             | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                    | 936       | 29,73            | 24,88 | 116,95   | 831,17                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                    | 1620      | 50,31            | 48,01 | 214,66   | 1505,95                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 2           |                                                           |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Тефтели из говядины с рисом ("ежики")                     | 160       | 12,96            | 15,60 | 18,37    | 266,9                      | 395         |
|                  | Овощи натуральные свежие/соленые                          | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 13,2                       | 71/70       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                            | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                          | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                | 200       | 3,24             | 3,54  | 12,82    | 95,44                      | 465         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                                    | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                           | 589       | 22,06            | 23,43 | 70,7     | 578,04                     |             |
| ОБЕД             | Суп крестьянский с крупой (пшенной)                       | 250       | 6,32             | 5,50  | 14,15    | 132,15                     | 98          |
|                  | Омлет с сыром                                             | 180       | 23,15            | 26,98 | 3,04     | 349,54                     | 211         |
|                  | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60        | 1,08             | 3,72  | 5,34     | 59,4                       | 71          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                            | 60        | 4,74             | 0,60  | 28,98    | 128,16                     |             |
|                  | Чай с сахаром                                             | 180       | 0,11             | 0,00  | 7,00     | 27,5                       | 457         |
|                  | Йогурт                                                    | 200       | 10,00            | 6,40  | 7,00     | 136                        | Н           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                           | 966       | 47,78            | 43,63 | 77,53    | 895,39                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                           | 1555      | 69,84            | 67,06 | 148,23   | 1473,43                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 3           |                                                                        |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Котлеты или биточки рыбные (с соусом)                                  | 120       | 8,98             | 9,43  | 18,61    | 193,34                     | 234         |
|                  | Картофель отварной (с маслом)                                          | 130       | 2,55             | 5,71  | 20,79    | 144,95                     | 125         |
|                  | Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/<br>капуста тушеная (с 01.03) | 70        | 1,10             | 2,17  | 3,17     | 37,22                      | 45/139      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                                         | 30        | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 64,08                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                                       | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Компот из свежих плодов (яблоки, вишня)                                | 180       | 0,14             | 0,14  | 10,51    | 43,45                      | 342         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                        | 559       | 16,78            | 21,12 | 75,68    | 553,1                      |             |
| ОБЕД             | Рассольник ленинградский                                               | 250       | 2,28             | 5,38  | 16,92    | 125,97                     | 96          |
|                  | Гуляш из отварной говядины                                             | 100       | 12,20            | 9,81  | 3,95     | 153,32                     | 246         |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                                   | 180       | 6,79             | 4,93  | 41,44    | 237,08                     | 203         |
|                  | Салат из свеклы с чесноком                                             | 60        | 0,88             | 3,05  | 5,11     | 51,36                      | 57          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                                         | 60        | 4,74             | 0,60  | 28,98    | 128,16                     |             |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                      | 180       | 0,00             | 0,00  | 22,68    | 90,72                      | 389         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                        | 866       | 29,27            | 24,2  | 131,1    | 849,25                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                        | 1425      | 46,05            | 45,32 | 206,78   | 1402,35                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 4           |                                                      |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 200       | 20,88            | 12,26 | 26,32    | 451,42                     | 222         |
|                  | Салат из моркови с яблоками                          | 60        | 0,56             | 3,08  | 5,06     | 50,81                      | 21          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                       | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                     | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Простокваша                                          | 200       | 6,00             | 2,00  | 8,20     | 80                         | 386         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                               | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                      | 629       | 32,64            | 21,51 | 76,81    | 784,73                     |             |
| ОБЕД             | Борщ с капустой и картофелем                         | 250       | 2,00             | 2,68  | 13,15    | 84,8                       | 82          |
|                  | Плов из отварной говядины                            | 200       | 12,72            | 14,52 | 34,84    | 344,88                     | 244         |
|                  | Овощи натуральные свежие/соленые                     | 60        | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 7,2                        | 71/70       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                       | 60        | 4,74             | 0,60  | 28,98    | 128,16                     |             |
|                  | Чай с лимоном                                        | 180       | 0,16             | 0,00  | 7,20     | 29,7                       | 459         |
|                  | Кондитерское изделие(печенье,зефир,пряник)           | 40        | 2,16             | 1,26  | 34,96    | 151,11                     | 608         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                      | 826       | 24,58            | 19,55 | 132,29   | 808,49                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                      | 1455      | 57,22            | 41,06 | 209,1    | 1593,22                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 5           |                                              |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Котлеты рубленые из птицы                    | 100       | 8,54             | 9,48  | 22,60    | 289,62                     | 294         |
|                  | Каша рассыпчатая (гречневая)                 | 155       | 8,56             | 9,66  | 38,30    | 274,04                     | 302         |
|                  | Икра кабачковая (промышленного производства) | 70        | 0,10             | 0,50  | 5,30     | 65,5                       | 121         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 25        | 1,98             | 0,25  | 12,07    | 53,4                       |             |
|                  | Масло (порциями)                             | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Какао с молоком                              | 200       | 3,48             | 3,56  | 12,70    | 96,42                      | 462         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                       | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 679       | 24,7             | 27,22 | 108,88   | 896,04                     |             |
| ОБЕД             | Суп из овощей                                | 250       | 3,35             | 2,85  | 14,60    | 96,9                       | 99          |
|                  | Фрикадельки рыбные (с соусом)                | 120       | 8,95             | 15,16 | 22,00    | 273,68                     | 240         |
|                  | Пюре картофельное                            | 180       | 3,94             | 5,17  | 26,46    | 168,62                     | 312         |
|                  | Салат из свеклы отварной                     | 60        | 0,85             | 3,05  | 5,02     | 50,91                      | 52          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 45        | 3,56             | 0,45  | 21,73    | 96,12                      |             |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 180       | 0,00             | 0,00  | 22,68    | 90,72                      | 389         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                              | 871       | 23,03            | 27,11 | 124,51   | 839,59                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 1550      | 47,73            | 54,33 | 233,39   | 1735,63                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 6           |                                                    |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)    | 200       | 5,92             | 9,20  | 31,18    | 231                        | 181         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                   | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Сыр (порциями)                                     | 15        | 3,48             | 4,42  | 0,00     | 54,6                       | 15          |
|                  | Чай с лимоном                                      | 200       | 0,18             | 0,00  | 8,00     | 33                         | 459         |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                  | 200       | 0,82             | 0,16  | 26,20    | 110                        | 389         |
|                  | Йогурт 1,2 % с фруктовым наполнителем              | 95        | 2,70             | 1,20  | 17,90    | 94                         |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                    | 684       | 15,2             | 17,55 | 92,81    | 584,1                      |             |
| ОБЕД             | Суп картофельный с крупой (рисовой)                | 250       | 5,98             | 5,38  | 17,95    | 144,7                      | 101         |
|                  | Котлеты, биточки, шницели                          | 100       | 11,53            | 10,54 | 9,02     | 173,85                     | 268         |
|                  | Капуста тушеная (из свежей капусты)                | 180       | 4,43             | 4,68  | 14,26    | 119,3                      | 321         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                     | 45        | 3,56             | 0,45  | 21,73    | 96,12                      |             |
|                  | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180       | 0,23             | 0,04  | 26,10    | 103,37                     | 358         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                             | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                    | 891       | 28,51            | 21,92 | 110,88   | 746,98                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                    | 1575      | 43,71            | 39,47 | 203,69   | 1331,08                    |             |



| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 7           |                                         |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Макароны отварные                       | 150       | 9,00             | 5,00  | 45,00    | 282                        | 299         |
|                  | Котлеты из говядины                     | 100       | 15,00            | 20,00 | 14,00    | 315                        |             |
|                  | Овощи натуральные свежие/соленые        | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 13,2                       | 71/70       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                        | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Чай с молоком                           | 200       | 1,56             | 1,60  | 10,14    | 60,56                      | 460         |
|                  | Плоды или ягоды свежие                  | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                         | 679       | 31,42            | 30,89 | 108,65   | 873,26                     |             |
| ОБЕД             | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250       | 1,90             | 2,70  | 9,23     | 69,68                      | 88          |
|                  | Шницель рыбный натуральный (с маслом)   | 120       | 11,99            | 17,09 | 9,97     | 261,82                     | 235         |
|                  | Винегрет овощной                        | 180       | 2,20             | 9,29  | 12,91    | 145,75                     | 67          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 60        | 4,74             | 0,60  | 28,98    | 128,16                     |             |
|                  | Компот из свежих плодов (яблоки, вишни) | 180       | 0,14             | 0,14  | 10,51    | 43,45                      | 342         |
|                  | Ватрушки (из дрожжевого теста)          | 60        | 7,69             | 4,05  | 25,73    | 169,44                     | 410         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                         | 886       | 31,04            | 34,3  | 109,35   | 880,94                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                         | 1565      | 62,46            | 65,19 | 218      | 1754,2                     |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 8           |                                            |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Рыба припущенная (с соусом)                | 120       | 7,15             | 7,72  | 18,64    | 215,62                     | 227         |
|                  | Пюре картофельное                          | 130       | 2,85             | 3,73  | 19,11    | 121,78                     | 312         |
|                  | Овощи натуральные свежие/соленые           | 60        | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 7,2                        | 71/70       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                           | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Чай с лимоном                              | 200       | 0,18             | 0,00  | 8,00     | 33                         | 459         |
|                  | Батончик мультизлаковый                    | 55        | 3,43             | 6,12  | 81,64    | 369                        |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                            | 579       | 15,4             | 15,28 | 74,32    | 533,1                      |             |
| ОБЕД             | Суп картофельный с крупой (гречневой)      | 250       | 6,95             | 5,62  | 21,25    | 163,88                     | 101         |
|                  | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 200       | 22,52            | 23,58 | 24,96    | 438,2                      | 223         |
|                  | Салат из моркови с яблоками                | 60        | 0,56             | 3,08  | 5,06     | 50,81                      | 21          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                      |             |
|                  | Чай с молоком                              | 180       | 1,40             | 1,44  | 9,13     | 54,5                       | 460         |
|                  | Йогурт                                     | 200       | 10,00            | 6,40  | 7,00     | 136                        | Н           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                            | 976       | 47,76            | 41,05 | 103,57   | 1012,83                    |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                            | 1555      | 63,16            | 56,33 | 177,89   | 1545,93                    |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 9           |                                                                        |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Омлет натуральный                                                      | 90        | 8,60             | 9,79  | 1,58     | 129                        | 210         |
|                  | Икра кабачковая (промышленного производства)                           | 70        | 0,10             | 0,50  | 5,30     | 65,5                       | 121         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 24        | 1,58             | 0,29  | 8,02     | 41,76                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                                         | 40        | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 85,44                      |             |
|                  | Масло (порциями)                                                       | 5         | 0,06             | 3,08  | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                  | Сыр (порциями)                                                         | 15        | 3,48             | 4,42  | 0,00     | 54,6                       | 15          |
|                  | Чай с лимоном                                                          | 200       | 0,18             | 0,00  | 8,00     | 33                         | 459         |
|                  | Йогурт                                                                 | 200       | 10,00            | 6,40  | 7,00     | 136                        |             |
|                  | Плоды или ягоды свежие                                                 | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                                        | 744       | 27,56            | 25,28 | 59,11    | 620,6                      |             |
| ОБЕД             | Борщ с картофелем                                                      | 250       | 2,22             | 2,78  | 17,10    | 102,3                      | 83          |
|                  | Котлеты или биточки рыбные (с соусом)                                  | 120       | 8,98             | 9,43  | 18,61    | 193,34                     | 234         |
|                  | Каша вязкая (рисовая)                                                  | 180       | 3,08             | 3,13  | 32,04    | 168,71                     | 314         |
|                  | Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/<br>капуста тушеная (с 01.03) | 60        | 0,94             | 1,86  | 2,72     | 31,9                       | 45/139      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 36        | 2,38             | 0,43  | 12,02    | 62,64                      |             |
|                  | Хлеб пшеничный                                                         | 45        | 3,56             | 0,45  | 21,73    | 96,12                      |             |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                            | 180       | 0,05             | 0,00  | 9,59     | 36,54                      | 495         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                                        | 871       | 21,21            | 18,08 | 113,81   | 691,55                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                        | 1615      | 48,77            | 43,36 | 172,92   | 1312,15                    |             |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|-------------|
|                             |                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |             |
| День 10                     |                                            |           |                  |        |          |                            |             |
| ЗАВТРАК                     | Оладьи из печени по-кунцевски              | 100       | 8,44             | 8,18   | 16,93    | 217,22                     | 404         |
|                             | Картофель отварной (с маслом)              | 130       | 2,55             | 5,71   | 20,79    | 144,95                     | 125         |
|                             | Салат из свеклы отварной                   | 70        | 0,99             | 3,56   | 5,85     | 59,39                      | 52          |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                       | 24        | 1,58             | 0,29   | 8,02     | 41,76                      |             |
|                             | Хлеб пшеничный                             | 40        | 3,16             | 0,40   | 19,32    | 85,44                      |             |
|                             | Масло (порциями)                           | 5         | 0,06             | 3,08   | 0,09     | 28,3                       | 14          |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                | 200       | 0,06             | 0,00   | 10,66    | 40,6                       | 495         |
|                             | Кондитерское изделие(печенье,зефир,пряник) | 30        | 2,25             | 2,94   | 22,32    | 124,5                      | 582         |
|                             | Йогурт 1,2 % с фруктовым наполнителем      | 95        | 2,70             | 1,20   | 17,90    | 94                         |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                            | 599       | 19,09            | 24,16  | 103,98   | 742,16                     |             |
| ОБЕД                        | Суп картофельный с клецками                | 250       | 5,05             | 6,58   | 25,13    | 181,98                     | 108         |
|                             | Котлеты рубленные из птицы                 | 120       | 8,54             | 9,48   | 22,60    | 289,62                     | 294         |
|                             | Рагу из овощей                             | 180       | 3,58             | 6,10   | 18,16    | 143,75                     | 143         |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                       | 36        | 2,38             | 0,43   | 12,02    | 62,64                      |             |
|                             | Хлеб пшеничный                             | 40        | 3,16             | 0,40   | 19,32    | 85,44                      |             |
|                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные          | 180       | 0,00             | 0,00   | 22,68    | 90,72                      | 389         |
|                             | Плоды или ягоды свежие                     | 100       | 0,40             | 0,40   | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                            | 906       | 23,11            | 23,39  | 129,71   | 901,15                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                            | 1505      | 42,2             | 47,55  | 233,69   | 1643,31                    |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                            | 15420     | 531,45           | 507,68 | 2018,35  | 15297,25                   |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                            | 1542      | 53,145           | 50,768 | 201,835  | 1529,725                   |             |

## ЗАВТРАКИ+ОБЕДЫ (12-18) (50-60%) ОСЕНЬ 2023 льгота Накопительная ведомость натуральных норм

Группа: 12-18 - Нетто

| №  | Название                                                                                                                                   | норма/день | 1                                         | 2                       | 3                | 4                | 5                      | 6                | 7              | 8                | 9                | 10               | Норма                                                  | фактически                                   | Процент |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|------------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
| 1  | Дрожжи хлебопекарные<br>Дрожжи сухие. Хлебопекарные, в/с .                                                                                 | 0.15       |                                           |                         |                  |                  |                        |                  | 0,22           |                  |                  |                  | 1,50                                                   | 0,22                                         | 14.67%  |
|    |                                                                                                                                            |            |                                           |                         |                  |                  |                        |                  | 0,22           |                  |                  |                  |                                                        | 0,22                                         |         |
| 2  | Какао-порошок<br>Какао-порошок .                                                                                                           | 0.6        |                                           |                         |                  |                  | 2,50<br>2,50           |                  |                |                  |                  |                  | 6,00                                                   | 2,50<br>2,50                                 | 41.67%  |
| 3  | Картофель<br>Картофель свежий .                                                                                                            | 112.2      | 210,00<br>210,00                          | 50,00<br>50,00          | 147,00<br>147,00 | 20,00<br>20,00   | 170,00<br>170,00       | 60,00<br>60,00   | 60,00<br>60,00 | 170,00<br>170,00 | 20,00<br>20,00   | 201,00<br>201,00 | 1122,0<br>1 108,00                                     | 1 108,00<br>1 108,00                         | 98.75%  |
| 4  | Кисломолочные продукты<br>Йогурт питьевой .<br>Простокваша 2.5% .<br>Йогурт 1,5% с фрукт на-полнит                                         | 108        |                                           | 200,00<br>200,00        |                  | 200,00<br>200,00 |                        |                  |                | 200,00<br>200,00 | 200,00<br>200,00 |                  | 1080<br>1085<br>600,00<br>200,00                       | 1085<br>600,00<br>200,00                     | 100,5   |
|    |                                                                                                                                            |            | 95                                        |                         |                  |                  |                        | 95               |                |                  |                  | 95               |                                                        | 285                                          |         |
| 5  | Кондитерские изделия<br>Пряник/Зефир<br>Печенье гр<br>Батончик мультизлаковый                                                              | 9.0        | 15                                        |                         |                  | 40<br>40         |                        |                  |                |                  |                  | 30,00<br>30,00   | 90<br>100<br>40<br>30,00                               | 100<br>40<br>30,00<br>30                     | 111,00% |
| 6  | Кофейный напиток<br>Кофейный напиток (сухой) .                                                                                             | 1.0        |                                           | 2,50<br>2,50            |                  |                  |                        |                  |                | 2,50<br>2,50     |                  |                  | 10,00                                                  | 5,00<br>5,00                                 | 50.00%  |
| 7  | Крупы (злаки), бобовые<br>Горох сушеный крупа .<br>Пшено крупа .<br>Рис крупа .<br>Гречка крупа .                                          | 25.0       | 52,00<br>20,00<br>10,00<br>12,00<br>32,00 | 22,00<br>10,00<br>12,00 | 5,00<br>5,00     | 55,00<br>55,00   | 67,00<br>5,00<br>67,00 | 5,00             |                | 5,00<br>5,00     | 39,00<br>39,00   |                  | 250,00<br>250,00<br>20,00<br>10,00<br>116,00<br>104,00 | 250,00<br>20,00<br>10,00<br>116,00<br>104,00 | 100.00% |
| 8  | Макаронные изделия<br>Макаронные изделия .                                                                                                 | 10.0       |                                           |                         | 59,00<br>59,00   |                  |                        |                  | 40,00<br>40,00 |                  |                  |                  | 100,00                                                 | 99,00<br>99,00                               | 99.00%  |
| 9  | Масло растительное<br>Масло подсолнечное ра-финированное .                                                                                 | 9.0        | 9,00<br>9,00                              | 9,00<br>9,00            | 18,00<br>18,00   | 9,00<br>9,00     | 8,00<br>8,00           |                  | 14,00<br>14,00 |                  | 7,00<br>7,00     | 15,00<br>15,00   | 90,00                                                  | 89,00<br>89,00                               | 98.89%  |
| 10 | Масло сливочное<br>Масло сливочное 72,5% жирности .                                                                                        | 17.5       | 20,00<br>20,00                            | 15,00<br>15,00          | 16,00<br>16,00   | 8,00<br>8,00     | 26,00<br>26,00         | 25,00<br>25,00   | 16,00<br>16,00 | 18,00<br>18,00   | 13,00<br>13,00   | 19,00<br>19,00   | 175,00                                                 | 176,00<br>176,00                             | 100.57% |
| 11 | Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)<br>Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5%, коровье .<br>Молоко пастеризованное 2,5 %, коровье . | 175.0      | 300<br>300                                | 169,00<br>169,00        | 20,00<br>20,00   |                  | 176,00<br>176,00       | 172,00<br>172,00 | 81,00<br>81,00 | 46<br>46         | 43,00<br>43,00   | 56,00<br>56,00   | 1 750,00                                               | 1 063,00<br>1 063,00                         | 60.74%  |
| 12 | Мука пшеничная<br>Мука пшеничная высший сорт .                                                                                             | 10.0       |                                           | 12,00<br>12,00          | 7,00<br>7,00     |                  |                        | 1,00<br>1,00     | 32,00<br>32,00 | 4,00<br>4,00     | 5,00<br>5,00     | 39,00<br>39,00   | 100,00                                                 | 100,00<br>100,00                             | 100.00% |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                      |                                                          |                                                        |                                                        |                                                        |                                                         |                                                     |                                               |                                                        |                                                        |                                                                                                   |                     |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|
| 13 | Мясо говядина(бескостное)<br>Мясо говядина 1 кат.<br>охлажд. (бескостная) сорт<br>высший .                                                                                                                                                                                               | 41.34  |                                                      | 74,00                                                    | 81,00                                                  | 78,00                                                  |                                                        | 75,00                                                   | 103,00                                              |                                               |                                                        |                                                        | 413,40                                                                                            | 411.0               | 99.52%  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                      | 74,00                                                    | 81,00                                                  | 78,00                                                  |                                                        | 75,00                                                   | 103,00                                              |                                               |                                                        |                                                        |                                                                                                   | 411,00              |         |
| 14 | Овощи, зелень<br>Лук репчатый .<br>Огурец свежий /консервир<br>Кабачковая икра консерви-<br>рованная .<br>Свекла свежая .<br>Капуста белокочанная<br>свежая .<br>Помидоры консервиро-<br>ванные .<br>Помидоры свежие .<br>Морковь свежая .<br>Зелень свежая (укр, петр,<br>лук и т.п.) . | 179.20 | 78,00<br>10,00<br><br><br>58,00<br><br><br><br>10,00 | 145,00<br>47,00<br><br><br>57,00<br>28,00<br>60<br>10,00 | 162,00<br>22,00<br><br><br>40,00<br>54,00<br><br>29,00 | 205,00<br>18,00<br><br><br>58,00<br>20,00<br><br>67,00 | 184,00<br>26,00<br><br><br>70,00<br>20,00<br><br>10,00 | 237,00<br>17,00<br><br><br>30,00<br>206,00<br><br>14,00 | 238,00<br>70,00<br><br><br>60<br>50,00<br><br>28,00 | 127,00<br>18,00<br>60,00<br><br><br><br>49,00 | 188,00<br>16,00<br><br><br>70,00<br>46,00<br><br>16,00 | 209,00<br>23,00<br><br><br>68,00<br>61,00<br><br>57,00 | 1 792,00<br>1 773,00<br>267,00<br>120,00<br>140,00<br>351,00<br>485,00<br>120<br>120,00<br>290,00 | 98.94%              |         |
| 15 | Птица (куры 1 кат. потр.)<br>Куры четверть (цыплята<br>бройлеры) охлажденные .<br>Куриные грудки, филе<br>охлажденные .                                                                                                                                                                  | 26.5   |                                                      | 18,00<br><br>18,00                                       |                                                        |                                                        | 88,00<br><br>18,00                                     | 18,00<br><br>18,00                                      |                                                     | 18,00<br><br>18,00                            |                                                        | 70,00<br><br>70,00                                     | 265,00<br><br>212,00                                                                              | 212,00<br><br>72,00 | 80.00%  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                      |                                                          |                                                        | 70,00                                                  |                                                        |                                                         |                                                     |                                               |                                                        | 70,00                                                  |                                                                                                   | 140,00              |         |
| 16 | Рыба (филе)<br>Минтай/Хек филе свежемор-<br>оженный .                                                                                                                                                                                                                                    | 38.5   |                                                      |                                                          | 62,00                                                  |                                                        | 72,00                                                  |                                                         | 94,00                                               | 95,00                                         | 62,00                                                  |                                                        | 385,00                                                                                            | 385,00              | 100.00% |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                      |                                                          | 62,00                                                  |                                                        | 72,00                                                  |                                                         | 94,00                                               | 95,00                                         | 62,00                                                  |                                                        |                                                                                                   | 385,00              |         |
| 17 | Сахар<br>Сахар песок .                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17.5   | 18,00<br>18,00                                       | 14,00<br>14,00                                           | 8,00<br>8,00                                           | 17,00<br>17,00                                         | 8,00<br>8,00                                           | 25,00<br>25,00                                          | 20,00<br>20,00                                      | 23,00<br>23,00                                | 16,00<br>16,00                                         | 8,00<br>8,00                                           | 175,00                                                                                            | 157,00              | 89.71%  |
| 18 | Сметана<br>Сметана, 20% .                                                                                                                                                                                                                                                                | 5.3    |                                                      |                                                          | 8,00<br>8,00                                           | 4,00<br>4,00                                           | 5,00<br>5,00                                           |                                                         |                                                     | 15,00<br>15,00                                | 8,00<br>8,00                                           | 13,00<br>13,00                                         | 53,00                                                                                             | 53,00               | 100.00% |
| 19 | Соки фруктовые (овощные)<br>Сок фруктовый осветлен-<br>ный .                                                                                                                                                                                                                             | 100.0  | 200,00                                               |                                                          | 180,00                                                 |                                                        | 180,00                                                 | 254,00                                                  |                                                     |                                               |                                                        | 180,00                                                 | 1 000,00                                                                                          | 994,00              | 99.40%  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        | 200,00                                               |                                                          | 180,00                                                 |                                                        | 180,00                                                 | 254,00                                                  |                                                     |                                               |                                                        | 180,00                                                 |                                                                                                   | 994,00              |         |
| 20 | Соль пищевая поваренная<br>Соль поваренная .                                                                                                                                                                                                                                             | 2.5    | 2,50<br>2,50                                         | 2,50<br>2,50                                             | 2,50<br>2,50                                           | 2,50<br>2,50                                           | 2,50<br>2,50                                           | 2,50<br>2,50                                            | 2,50<br>2,50                                        | 2,50<br>2,50                                  | 2,50<br>2,50                                           | 2,50<br>2,50                                           | 25,00                                                                                             | 25,00               | 100.00% |
| 21 | Субпродукты<br>Печень говяжья заморо-<br>женная .                                                                                                                                                                                                                                        | 20.0   | 90,00                                                |                                                          |                                                        |                                                        |                                                        |                                                         |                                                     |                                               |                                                        | 80,00                                                  | 200,00                                                                                            | 170,00              | 85.00%  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        | 90,00                                                |                                                          |                                                        |                                                        |                                                        |                                                         |                                                     |                                               |                                                        | 80,00                                                  |                                                                                                   | 170,00              |         |
| 22 | Сыр твердый<br>Сыр Российский .                                                                                                                                                                                                                                                          | 7.5    | 15,00<br>15,00                                       | 30,00<br>30,00                                           |                                                        |                                                        |                                                        | 15,00<br>15,00                                          |                                                     |                                               | 15,00<br>15,00                                         |                                                        | 75,00                                                                                             | 75,00               | 100.00% |
| 23 | Творог, творожные изде-<br>лия<br>Творог 9 % жирности .                                                                                                                                                                                                                                  | 30.0   |                                                      |                                                          |                                                        | 133,00<br>133,00                                       |                                                        |                                                         | 22,00<br>22,00                                      | 126,00<br>126,00                              |                                                        |                                                        | 300,00                                                                                            | 281,00              | 95.67%  |
| 24 | Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                                                                                            | 111    | 100                                                  | 100,00                                                   | 42                                                     | 176                                                    | 100,00                                                 | 107,00                                                  | 192                                                 | 27                                            | 107,00                                                 | 150                                                    | 1110                                                                                              | 1111                | 101.95% |

|    |                                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |          |                  |
|----|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------|------------------|
|    | Лимон свежий .                      |        |        |        | 6,00   |        | 7,00   |        | 7,00   | 7,00   |       |        | 27,00    |                  |
|    | Яблоки свежие .                     | 100,00 | 100,00 |        | 25     | 100,00 | 100,00 |        | 25     | 100,00 |       |        | 550      |                  |
|    | Вишня замороз                       |        |        | 42     |        |        |        | 42     |        |        |       |        | 84       |                  |
|    | Бананы свежие                       |        |        |        | 150    |        |        | 150    |        |        | 150   |        | 450      |                  |
| 25 | Фрукты сухие                        | 10.0   | 18,00  |        | 16,00  |        |        |        |        | 18,00  | 20,00 | 100,00 | 72,00    | 72.00%           |
|    | Сухофрукты .                        |        | 18,00  |        |        |        |        |        |        | 18,00  | 20,00 |        | 56,00    |                  |
|    | Изюм .                              |        |        |        | 16,00  |        |        |        |        |        |       |        | 16,00    |                  |
| 26 | Хлеб пшеничный или хлеб<br>зерновой | 100.0  | 111,00 | 100,00 | 104,00 | 100,00 | 102,00 | 102,00 | 100,00 | 90,00  | 99,00 | 96,00  | 1 000,00 | 1 004,00 100.40% |
|    | Хлеб пшеничный, мука в/с .          |        | 111,00 | 100,00 | 104,00 | 100,00 | 102,00 | 102,00 | 100,00 | 90,00  | 99,00 | 96,00  | 1 004,00 |                  |
| 27 | Хлеб ржаной                         | 60.0   | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00 | 60,00  | 600,00   | 600,00 100.00%   |
|    | Хлеб ржаной гр                      |        | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00  | 60,00 | 60,00  | 600,00   |                  |
| 28 | Чай                                 | 1.0    | 0,60   | 0,50   |        | 0,50   |        | 0,60   | 0,60   | 0,50   | 0,60  |        | 10,00    | 3,90 39.00%      |
|    | Чай черный байховый .               |        | 0,60   | 0,50   |        | 0,50   |        | 0,60   | 0,60   | 0,50   | 0,60  |        | 3,90     |                  |
| 29 | Яйцо куриное столовое               | 22.8   |        | 120,00 |        | 7,00   | 5,00   |        | 13,00  | 4,00   | 62,00 | 20,00  | 228,00   | 231,00 101.32%   |
|    | Яйцо куриное столовое<br>вес        |        |        | 120,00 |        | 7,00   | 5,00   |        | 13,00  | 4,00   | 62,00 | 20,00  | 231,00   |                  |