



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

31.07.2023

№ 30-н

О внесении изменений в
постановление Департамента
образования Владимирской области
от 11.08.2021 № 14

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В РЕЕСТРЕ «31» 07 20 23г.
Номер государственной регистрации № МОН МПВ 2023-030

В соответствии с пунктом 3.1.45 Положения о Министерстве образования и молодежной политики Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в постановление Департамента образования Владимирской области от 11.08.2021 № 14 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области» следующие изменения:

1.1. Наименование после слов «регионального стандарта» дополнить словами «оказания услуги».

1.2. В преамбуле слова «пунктом 3.1.45 положения о Департаменте образования Владимирской области, утвержденного постановлением Губернатора области от 27.03.2006 № 225» заменить словами «пунктом 3.1.45 Положения о Министерстве образования и молодежной политики Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71».

1.3. Пункт 1 изложить в следующей редакции:

«1. Утвердить региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области (далее – региональный стандарт) согласно приложению.»

1.4. В пункте 2 слова «Департаменту образования» заменить словами «Министерству образования и молодежной политики Владимирской области».

1.5. Приложение изложить в редакции согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра образования и молодежной политики Владимирской области С.А.Арлашину.

3. Настоящий приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Министр



С.А.Болтунова

Приложение
к приказу Министерства образования и
молодежной политики Владимирской области
от « 31 » июля 2023 г. № 30-н

РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся
государственных и муниципальных общеобразовательных организаций,
расположенных на территории Владимирской области

Оглавление

Введение.....	3
Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся в регионе.....	5
1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания.....	5
1.2. Горячее школьное питание в регионе.....	8
1.3. Модели и формы предоставления питания.....	10
1.4. Внедрение цифровой платформы автоматизированного мониторинга школьного питания.....	12
Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона.....	13
2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся.....	13
2.2. Основное (организованное) сбалансированное типовое меню.....	15
2.3. Специальное меню.....	67
Раздел.3. Модернизация материально-технической базы пищеблоков.....	133
3.1. Техничко-технические условия по обеспечению производства безопасного и качественного питания обучающихся.....	133
3.2. Сводные данные по материально-техническому оснащению пищеблоков образовательных организаций и прогноз замены оборудования в них.....	140
Раздел 4. Система управления организацией питания в регионе.....	142
4.1. Локальные нормативные акты для осуществления питания обучающихся в общеобразовательных организациях.....	142
4.2. Использование принципов ХАССП при организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.....	148
Приложения.....	150

Введение

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами Федерального государственного бюджетного учреждения науки Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков. К их числу относятся: существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного и школьного возраста, снижение показателей физического развития. Отмеченные нарушения питания детей и подростков являются одной из главных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность, причём независимо от наличия или отсутствия у детей и подростков хронических заболеваний, которые сопровождаются ограничениями в питании. Полноценное питание является жизненно важным условием для нормального функционирования детского и подросткового организма, особенно в период роста и развития. Здоровое питание имеет большое значение для детей с хроническими заболеваниями.

Обучающиеся общеобразовательных организаций представляют собой неоднородный по потребностям коллектив. При этом в большинстве случаев в школьном питании используется усредненное меню, которое не в состоянии покрыть потребности организма каждого ребенка. В связи с этим видится актуальным при организации питания учитывать особенности каждого ребенка и предоставлять детям индивидуальные рационы.

Одним из востребованных вариантов расширения меню в общеобразовательных учреждениях является система «шведского стола», при которой существует возможность выбора одного из двух-трех вариантов завтрака или обеда. Тем не менее сделать такой подход массовым и максимально приближенным к персонализированному питанию мешают существующие условия организации питания. Значительное число пищеблоков работают на сырье, в том числе и те, которые по своим планировочным решениям относятся к пищеблокам-догоотовочным с запретом работы на сырье.

Очевидно, что такой подход не позволяет значительно расширить ассортимент в меню, этого можно достичь только индустриальными методами, используя поставку полуфабрикатов высокой степени готовности из комбинатов школьного питания.

Более перспективной моделью является самостоятельное формирование рационов питания обучающимися и их родителями, предусматривающее создание рациона для каждого ученика с учетом его потребностей, особенностей. Для

реализации такой модели необходимо использовать специальные программные комплексы, позволяющие формировать ежедневные рационы, а также использовать индустриальные подходы к организации питания.

Вместе с тем рационализация питания детей и совершенствование системы организации питания в общеобразовательных организациях связана, в первую очередь, с решением социально-экономических и управленческих проблем.

Цель и функции Стандарта

Региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области (далее – Стандарт) разработан с целью объединения практик, используемых на территории Владимирской области, выработки и применения единых подходов для совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях и оказания методической помощи муниципальным органам, осуществляющим управление в сфере образования, организациям, предоставляющим услуги общественного питания в общеобразовательных организациях, руководителям и ответственным специалистам общеобразовательных организаций и предприятий в сфере организации качественного и доступного горячего школьного питания.

Стандарт разработан для применения на территории Владимирской области и рекомендован для использования в практической деятельности органам местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, муниципальным и государственным общеобразовательным организациям, предприятиям общественного питания независимо от формы собственности, осуществляющим организацию питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Стандарт выполняет две основные функции:

- информационную, предлагающую возможность всем заинтересованным специалистам получить актуальную информацию о состоянии системы школьного питания в регионе, об эффективном опыте организации питания, типичных ошибках при организации системы школьного питания и путях их преодоления, о нормативных правовых документах, действующих в данной сфере;

- методическую, позволяющую привести к единообразию всю систему питания в регионе; в Стандарте приведены базовые варианты меню для проектирования рационов специализированного питания с учетом персонального физиологического статуса.

Использование описанных в Стандарте подходов окажет положительное воздействие на экономику за счет модернизации и создания новых региональных пищевых производств, привлечения частных инвестиций, как в сферу школьного питания, так и в сельское хозяйство региона, позволит провести модернизацию инфраструктуры школьного питания до сентября 2023 года, как это указано в Федеральном законе от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Во Владимирской области организация питания в общеобразовательных организациях осуществляется разрозненными коммерческими организациями (ИП, ООО) либо образовательными организациями самостоятельно. Комбинаты школьного питания (КШП) выполняют исключительно функцию приготовления питания, в их обязанности не входит модернизация пищеблоков и технологического оборудования. Кроме того, КШП не осуществляют реализацию социальных программ и программ, направленных на пропаганду здорового питания и здорового образа жизни.

В настоящее время во Владимирской области к организации питания стали привлекаться специализированные организации, оказывающие услуги общественного питания – операторы питания. Текущий анализ их деятельности, показал, что частные компании способны работать эффективнее муниципальных КШП и обеспечивать качественное питание при том же уровне цен на школьное питание.

Одновременно с этим в образовательных организациях существует еще одна серьезная проблема – это несоответствующее стандартам качества состояние пищеблоков, в том числе наличие устаревшего оборудования, находящегося в собственности образовательных организаций. Эта ситуация создает высокие риски в части обеспечения безопасности питания детей в общеобразовательных организациях. Для решения этой проблемы разработаны соответствующие рекомендации по формированию системы развития материально-технической базы пищеблоков школьных столовых в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Ожидаемым результатом применения Стандарта станет внедрение обновленных моделей организации качественного и доступного горячего школьного питания на всей территории Владимирской области, созданных на основе лучших, доказавших свою эффективность, муниципальных практик Владимирской области. Таким образом, использование Стандарта на практике создаст условия для стопроцентного охвата обучающихся общеобразовательных организаций, посещающих занятия в общеобразовательной организации, здоровым горячим школьным питанием.

Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся в регионе

1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания

Стандарт содержит комплекс требований к созданию условий безопасного, качественного и сбалансированного питания обучающихся на основе рекомендованных норм потребления пищевых продуктов и необходимых веществ, макро- и микронутриентов в соответствии с физическими потребностями организма обучающихся.

В нем указаны общие требования к условиям технологии производства кулинарной продукции, приемки, хранения и реализации пищевой продукции,

технологического оборудования и инвентаря, организации контроля качества и управления в системе школьного питания, формирование культуры здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Задача образовательных организаций региона – постепенное увеличение охвата горячим питанием обучающихся всех возрастных групп, обеспечивая повышение данного показателя.

Перечень необходимых нормативных правовых документов по организации школьного питания, в том числе принятых в регионе, приведен в таблице 1.

Таблица 1. Перечень правовых и нормативных документов по организации питания обучающихся образовательных организаций в регионе

№ п/п	Наименование документа	Дата утверждения
Федеральные документы		
1	Закон Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей»	07.02.1992
2	Федеральный закон № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»	21.12.1996
3	Федеральный закон № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»	30.03.1999
4	Федеральный закон № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»	02.01.2000
5	Федеральный закон № 184-ФЗ «О техническом регулировании»	27.12.2002
6	Федеральный закон № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»	06.10.2003
7	Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	29.12.2012
8	Федеральный закон № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»	05.04.2013
9	Указ Президента Российской Федерации № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»	09.10.2007
10	постановление Правительства Российской Федерации № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»	26.12.2017
11	постановление Правительства Российской Федерации № 2571 «О требованиях к участникам закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд и признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений актов Правительства Российской Федерации»	29.12.2021
12	постановление Правительства Российской Федерации № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»	20.10.2021

13	постановление Правительства Российской Федерации № 498 «Об утверждении типовых условий контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»	29.03.2023
14	решение Комиссии Таможенного союза № 880 «О принятии технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции»	09.12.2011
15	решение Комиссии Таможенного союза № 881 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки»	09.12.2011
Региональные документы		
1	постановление администрации Владимирской области № 48 «Об утверждении Государственной программы Владимирской области «Развитие образования»	31.01.2019
2	распоряжение администрации области № 550-р «О перечне мероприятий («дорожной карте») по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области»	14.07.2020
3	постановление департамента образования администрации Владимирской области № 12 «Об утверждении Положения об установлении случаев и порядка обеспечения питанием обучающихся образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и молодежной политики Владимирской области»	29.12.2016
4	постановление Департамента образования Владимирской области № 14 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области»	11.08.2021

Стандарт разработан также с учетом требований межгосударственных и национальных стандартов, санитарных норм и правил:

- ГОСТ Р 51074-2003. Национальный стандарт Российской Федерации. Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования.
- ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.
- ГОСТ 31986-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
- ГОСТ 31988-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания.

- ГОСТ 31987-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.
- ГОСТ 32691-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
- ГОСТ 31984-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».
- МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
- МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях».

1.2. Горячее школьное питание в регионе

Всего на территории Владимирской области в 2022/2023 учебном году функционируют 329 муниципальных общеобразовательных организаций и 23 общеобразовательные организации, подведомственные Министерству образования и молодежной политики Владимирской области. В них обучаются 148592 человека: 144652 – в муниципальных и 3940 – в государственных общеобразовательных организациях (таблица 2).

Таблица 2. Численность обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций в 2022/2023 учебном году

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Всего	в том числе		
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
1	г. Владимир	40468	17560	19704	3204
2	г. Гусь-Хрустальный	6792	2856	3523	413
3	г. Ковров	14662	6345	7097	1220
4	окр. Муром	11841	5128	5736	977
5	г. Радужный	1911	830	988	93
6	Александровский	12539	5505	6110	924
7	Вязниковский	6420	2651	3403	366
8	Гороховецкий	1879	732	1013	134

9	Гусь-Хрустальный	3684	1488	1983	213
10	Камешковский	2786	1221	1475	90
11	Киржачский	4553	1944	2316	293
12	Ковровский	2251	942	1228	81
13	Кольчугинский	5480	2397	2749	334
14	Меленковский	2952	1257	1489	206
15	Муромский	1026	399	532	95
16	Петушинский	6916	2908	3661	347
17	Селивановский	1431	637	734	60
18	Собинский	5863	2581	3068	214
19	Судогодский	3781	1577	2002	202
20	Суздальский	4368	1914	2252	202
21	Юрьев-Польский	3049	1333	1613	103
	Всего в муниципальных ОУ	144652	62205	72676	9771
	В государственных ОУ	3940	1497	2337	106
	ИТОГО	148592	63702	75013	9877

Получают горячее питание 113356 чел. (76,3 % от общего количества учащихся), в том числе все обучающиеся 1-4 классов, посещающие занятия в школе (63179 чел., 99,2 % от количества учащихся 1-4 классов). Более подробная информация по охвату горячим питанием приведена в таблице 3.

Таблица 3. Численность обучающихся общеобразовательных организаций, пользующихся горячим питанием

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	1 - 11 классы		1 - 4 классы		5 - 9 классы		10 - 11 классы	
		Количество	%	Количество	%	Количество	%	Количество	%
1	г. Владимир	31283	77,3	17496	99,6	12199	61,9	1588	49,6
2	г. Гусь-Хрустальный	5934	87,3	2856	100	2777	78,8	301	72,9
3	г. Ковров	9784	66,7	6328	99,7	3120	44	336	27,5
4	окр. Муром	8178	68,7	5112	99,7	2798	48,8	268	27,4
5	г. Радужный	1364	71,4	826	99,5	520	52,6	18	19,4
6	Александровский	9678	77,2	5487	99,7	3643	59,6	548	59,3
7	Вязниковский	4876	76	2641	99,6	2073	60,9	162	44,3
8	Гороховецкий	1068	56,8	729	99,6	314	31	25	18,7
9	Гусь-Хрустальный	3297	89,6	1482	99,6	1679	84,7	136	63,8
10	Камешковский	2149	77,1	1208	98,9	898	60,9	43	47,8
11	Киржачский	4397	96,5	1940	99,8	2186	94,4	271	92,5
12	Ковровский	1899	84,4	942	100	927	75,5	30	37
13	Кольчугинский	3955	72,2	2391	99,7	1386	50,4	178	53,3
14	Меленковский	1998	67,7	1256	99,9	697	46,8	45	21,8
15	Муромский	827	80,9	398	99,8	374	70,3	55	57,9
16	Петушинский	3532	51,1	2899	99,7	575	15,7	58	16,7
17	Селивановский	1145	80	637	100	459	62,5	49	81,7
18	Собинский	5854	99,8	2579	99,9	3061	99,8	214	100
19	Судогодский	3270	86	1576	99,9	1548	77,3	146	72,3

20	Суздальский	3369	77	1912	99,9	1364	60,6	93	46
21	Юрьев-Польский	2454	81	1314	98,6	1069	66,3	71	69
	Всего в муниципальных ОУ	110311	76,3	62009	99,7	43667	60,1	4635	47,4
	В государственных ОУ	3045	77,3	1170	78,2	1770	75,7	105	99,1
	ИТОГО	113356	76,3	63179	99,2	45437	60,6	4740	48,0

1.3. Модели и формы предоставления питания

На территории Владимирской области предоставление питания обучающихся осуществляется по моделям – столовые полного технологического цикла, столовые доготовочные и столовые буфетно-раздаточные (таблица 4). В 348 общеобразовательных организациях (382 пищеблока) питание обеспечивается: 354 пищеблоками столовых полного технологического цикла (92,68 % от общего числа пищеблоков), 14 пищеблоками столовых неполного технологического цикла (3,66 % от общего числа пищеблоков) и 14 столовыми буфетно-раздаточными (3,66 % от общего числа пищеблоков).

Общее количество посадочных мест в общеобразовательных организациях составляет 40453, общая площадь столовых – 129294,44 кв.м.

Таблица 4. Модели предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Модель предоставления питания			Общая площадь столовых, кв.м	Количество посадочных мест в обеденном зале школьной столовой
		полного технологического цикла (сырьевая)	неполного технологического цикла (догоотовочная)	буфет-раздаточная		
1	город Владимир	48	0	0	13157,92	7766
2	город Гусь-Хрустальный	11	0	0	3313,26	1776
3	город Ковров	17	0	0	6418	2543
4	округ Муром	14	7	7	6612,01	2805
5	ЗАТО город Радужный	3	0	0	788,85	476
6	Александровский район	18	7	2	4185,31	2772
7	Вязниковский район	19	0	0	5254,504	2271
8	Гороховецкий район	7	0	0	780,5	406
9	Гусь-Хрустальный район	27	0	0	4665,3	2204
10	Камешковский район	12	0	0	1698,36	1111

11	Киржачский район	13	0	0	2424,28	1225
12	Ковровский район	14	0	0	2597,59	1024
13	Кольчугинский район	17	0	0	2791,1	1681
14	Меленковский район	14	0	0	2341,8	1404
15	Муромский район	8	0	0	1109,99	553
16	Петушинский район	18	0	2	3213,74	1822
17	Селивановский район	5	0	0	910,31	564
18	Собинский район	18	0	0	4445,42	1982
19	Судогодский район	15	0	0	2269,01	1189
20	Суздальский район	20	0	1	33023,58	1509
21	Юрьев-Польский район	12	0	2	2167,57	1183
	Всего в муниципальных ОУ	330	14	14	330	14
	В государственных ОУ	24	0	0	25126,04	2187
	ИТОГО	354	14	14	129294,444	40453

На территории области в общеобразовательных организациях питание детей организовано как сторонними организациями (147 школ, что составляет 42,24 % от общего количества школ), так и самостоятельно (201 школа, 57,76 % от общего количества школ) (таблица 5).

Таблица 5. Формы предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Самостоятельная организация, ед.	Аутсорсинг, ед.
1	город Владимир	0	47
2	город Гусь-Хрустальный	10	0
3	город Ковров	0	17
4	округ Муром	0	16
5	ЗАТО город Радужный	2	0
6	Александровский район	0	21
7	Вязниковский район	19	0
8	Гороховецкий район	6	0
9	Гусь-Хрустальный район	26	1
10	Камешковский район	10	2
11	Киржачский район	0	13
12	Ковровский район	0	13
13	Кольчугинский район	4	11

14	Меленковский район	13	0
15	Муромский район	8	0
16	Петушинский район	18	2
17	Селивановский район	4	0
18	Собинский район	18	0
19	Судогодский район	15	0
20	Суздальский район	15	0
21	Юрьев-Польский район	11	3
	Всего в муниципальных ОУ	179	146
	В государственных ОУ	22	1
	ИТОГО	201	147

1.4. Внедрение цифровой платформы автоматизированного мониторинга школьного питания

Для контроля реализации требований СанПиН необходимым условием является вхождение общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области, в автоматизированную систему мониторинга питания обучающихся (с указанием доли действующих ссылок).

В таблице 6 представлены данные, которые характеризуют состояние выполнения требований к организации питания в соответствии с размещением информации на сайтах школ.

Таблица 6. Вхождение образовательных организаций в автоматизированную систему мониторинга питания обучающихся

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Количество общеобразовательных организаций	Охват образовательных организаций цифровой платформой, %	Количество действующих ссылок, %
1	город Владимир	47	97,9%	97,9%
2	город Гусь-Хрустальный	10	100,00%	100,00%
3	город Ковров	17	100,00%	100,00%
4	округ Муром	16	100,00%	100,00%
5	ЗАТО город Радужный	2	100,00%	100,00%
6	Александровский район	21	100,00%	100,00%
7	Вязниковский район	19	100,00%	100,00%
8	Гороховецкий район	6	100,00%	100,00%
9	Гусь-Хрустальный район	27	100,00%	100,00%
10	Камешковский район	12	100,00%	100,00%
11	Киржачский район	13	100,00%	100,00%
12	Ковровский район	13	100,00%	100,00%
13	Кольчугинский район	15	100,00%	100,00%
14	Меленковский район	13	100,00%	100,00%

15	Муромский район	8	100,00%	100,00%
16	Петушинский район	20	100,00%	100,00%
17	Селивановский район	4	100,00%	100,00%
18	Собинский район	18	100,00%	100,00%
19	Судогодский район	15	100,00%	100,00%
20	Суздальский район	15	100,00%	100,00%
21	Юрьев-Польский район	14	100,00%	100,00%
	Государственные ОУ	23	100,00%	100,00%

Проводимый мониторинг показывает степень выполнения действующих документов к оформлению и содержанию сайтов школ по размещению информации по организации питания обучающихся.

Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона

2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся

Питание обучающихся образовательных организаций осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включая горячее питание, индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, с учетом требований пункта 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, приложений № 6-13), также меню для кадетских классов.

Количество пищевых продуктов, необходимое для потребности школьниками в период пребывания в образовательной организации региона, рассчитан на каждый прием пищи: при одноразовом питании это завтрак или обед; при двухразовом питании – это завтрак и обед или обед и полдник; при трехразовом питании – это завтрак, обед и полдник (приложение А).

Количество пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ, необходимых для удовлетворения физиологической потребности обучающихся в регионе в период пребывания в образовательной организации рассчитано на каждый прием пищи: при одноразовом, двухразовом и трехразовом питании (приложение Б).

Сбалансированность рационов обеспечивается наличием меню, в котором выполнены нормы потребления продуктов питания и основных пищевых веществ и микронутриентов. Выполнение нормы потребления пищевых продуктов в соответствии с физиологическими потребностями организма в пищевых веществах является обязательным.

В таблице 7 дана структура распределения потребности в пищевых веществах по режимам питания, эти нормы должны соблюдаться при формировании рационов питания.

На каждый день утверждается и подписывается в соответствии с требованиями ежедневное меню, которое составляется в полном соответствии с основным (примерным) меню, с указанием приема пищи, наименования блюд, массы порции и калорийности (пункт 8.1.7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица 7. Распределение потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных организаций по приемам пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, %	Распределение потребности в пищевых веществах по приемам пищи, %			
		Одноразовое питание		2-х разовое питание (завтрак и обед)	3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник)
		завтрак	обед		
Завтрак	20-25	25		25	25
Обед	30-35		35	35	35
Полдник	10-15				10
Всего за период пребывания в школе	60-75	25	35	60	70

Контроль соответствия рационов питания установленным требованиям проводится в соответствии с приемами пищи, дням недели и по следующим показателям:

- энергетическая ценность (калорийность) блюд;
- фактическое содержание в блюдах основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) и их соотношение в соответствии с нормами;
- содержание витаминов, макро- и микроэлементов;
- фактическое потребление пищевых продуктов на основе рационов питания и соответствие нормам;
- масса (объем) порции готовых блюд и соответствие выхода кулинарной продукции;
- объем порций по приемам пищи (завтрак, обед, полдник) и в общей сумме потребления рациона питания;
- нормы вложения пищевых продуктов при производстве кулинарной продукции.

2.2. Основное (организованное) сбалансированное типовое меню

В 17 муниципальных общеобразовательных организациях (г. Владимир, г. Гусь-Хрустальный, г. Ковров, окр. Муром, Александровский, Селивановский, Собинский и Суздальский районы) функционирует 51 кадетский класс, обучаются 1297 учащихся (1-4 кл. – 148, 5-9 кл. – 950, 10-11 кл. – 199). Кроме того, в государственном казенном общеобразовательном учреждении Владимирской области кадетской школе-интернате «Кадетский корпус» имени Дмитрия Михайловича Пожарского в ЗАТО г. Радужный открыты 12 классов, в которых обучаются 229 человек (6-9 кл. – 173, 10-11 кл. – 56).

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
Рацион: Школа																				
понеделник																				
Сезон: осенне-весенний																				
Неделя: I																				
Возраст: 7-11 лет																				
№ рсч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26			
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,4	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53			
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
Итого за Завтрак молочный		560	18,8	21,1	83,6	599,1	0,37	0,30	13,48	0,19	1,40	445,18	537,78	1,84	0,056	112,09	5,43			
% от суточной нормы			24,4%	26,7%	24,9%	25,5%	31,0%	21,3%	22,5%	26,6%	14,0%	40,5%	48,9%	18,4%	56,0%	44,8%	45,3%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 48 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)	60	0,60	3,70	3,80	50,90	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60			
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80			
268	Палочки мясные "Детские" запеченные	90	15,1	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86			
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	32,52	22,75	113,30	788,0	0,56	0,49	26,68	0,33	3,09	196,59	514,51	4,95	0,048	120,80	7,30			
% от суточной нормы			42,2%	28,8%	33,8%	33,5%	46,9%	35,1%	44,5%	46,7%	30,9%	17,9%	46,8%	49,5%	48,3%	48,3%	60,8%			
*Итого за Обед (осенний период)																				
Полдник																				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25			
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49			
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
Итого за Полдник		335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94			
% от суточной нормы			8,5%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%			
Итого в день		57,9	49,1	241,7	1640,6	1,01	1,08	79,01	0,59	5,49	915,52	1257,5	7,409	0,107	273,99	14,67				
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы			75,2%	62,2%	72,2%	69,8%	84,0%	77,3%	131,7%	84%	54,9%	83,2%	114,3%	74,1%	106,9%	109,6%	122%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мисной																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / сырковая тертая с р.м.	20 шт	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная	90	16,65	23,276	4,286	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мисной		520	26,9	31,7	77,5	703,1	0,33	0,33	5,22	0,12	0,80	204,75	408,12	3,737	0,057	79,2	3,50
% от суточной нормы			34,9%	40,2%	23,1%	29,9%	27,1%	23,4%	8,7%	16,9%	8,0%	18,6%	37,1%	37,4%	57,0%	31,7%	29,2%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,001	12,9	0,84
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,9	8,9	25,2	220,50	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	38,9	30,9	107,7	864,8	0,75	0,49	45,22	0,14	3,16	239,20	342,83	2,02	0,044	126,22	5,87
% от суточной нормы			50,5%	39,1%	32,2%	36,8%	62,8%	34,6%	75,4%	19,7%	31,6%	21,7%	31,2%	20,2%	44,0%	50,5%	48,9%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		375	11,6	9,9	56,8	362,3	0,1	0,3	14,6	0,1	2,0	42,9	133,0	1,7	0,0	33,8	3,8
% от суточной нормы			15,1%	12,5%	17,0%	15,4%	11,7%	23,6%	24,3%	19,3%	20,5%	3,9%	12,1%	16,7%	12,0%	13,5%	31,4%
Итого в день			77,4	72,5	242,0	1930,1	1,22	1,14	65	0,39	6	486,8	883,98	7,4	0,113	239,21	13,14
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			100,5%	91,8%	72,2%	82,1%	101,6%	81,6%	108,4%	56%	60%	44,3%	80,4%	74,3%	113%	95,7%	109,5%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: I

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,61	0,10	5,11	23,91	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		490	18,5	15,1	80	528,3	0,44	0,46	15,20	0,31	3,922	253,18	509,28	1,36	0,026	124,58	5,77
% от суточной нормы			24,06%	19,07%	23,78%	22,48%	36,40%	32,95%	25,33%	44,66%	39,22%	23,0%	46,30%	13,61%	26,00%	49,83%	48,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	30,4	31,6	119,2	882,3	1,06	0,94	40,1	1,06	3,36	139,9	473,20	1,5	0,023	131	7,25
% от суточной нормы			39,46%	39,96%	35,57%	37,54%	88,33%	67,43%	66,78%	151,57%	33,60%	12,7%	43,02%	14,50%	23,00%	52,31%	60,4%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,3066667	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12
Итого за Полдник		320	8,0	9,0	32,2	241,0	0,13	0,35	40,9	0,10	1,5	273,2	214,4	0,2	0,002	42,0	1,57
% от суточной нормы			10,32%	11,34%	9,60%	10,26%	11,11%	25,00%	68,08%	14,29%	14,92%	24,84%	19,49%	2,17%	1,67%	16,80%	13,1%
Итого в день		56,9	55,6	231,0	1651,7	1,63	1,76	96	1,47	9	666,3	1196,9	3,0	0,051	297,35	14,59	
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			73,8%	70,4%	68,9%	70,3%	135,8%	125,4%	160,2%	211%	87,7%	60,6%	108,8%	30,3%	51%	118,9%	122%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Се юн:

осенне-весенний

Неделя: I

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,4	0,3	10,3	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,3	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай витаминизированный с сахаром (Шиповник)	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		580	15,0	18,5	76,3	531,3	0,29	0,23	41,34	0,198	2,56	100,1	196,0	0,56	0,012	62,3	5,03
% от суточной нормы			19,49%	23,36%	22,77%	22,61%	24,08%	16,30%	68,90%	28,23%	25,58%	9,1%	17,82%	5,65%	12,00%	24,93%	41,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,3	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,900	3,100	5,600	53,900	0,100	0,100	12,300	0,020	0,500	59,900	31,300	0,423	0,003	16,300	0,700
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,1	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифитекс рубленый "Детский"	90	16,7	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	31,2	35,6	117	913,9	0,6	0,5	42,0	0,12	3,08	181	423,7	4,260	0,052	103,0	6,89
% от суточной нормы			40,52%	45,08%	34,97%	38,89%	51,24%	34,10%	70,08%	17,57%	30,78%	16,4%	38,52%	42,60%	51,50%	41,21%	57,4%
Полдник																	
	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник		325	3,97	3,50	34,43	185,10	0,06	0,12	1,82	0,00	0,20	106,50	138,32	0,71	0,01	16,06	0,78
% от суточной нормы			5,16%	4,43%	10,28%	7,88%	5,00%	8,57%	3,03%	0,00%	2,00%	9,68%	12,57%	7,10%	7,00%	6,42%	6,5%
Итого в день			50,2	57,6	227,9	1630,3	0,96	0,83	85,2	0,32	5,84	387,5	758,0	5,53	0,071	181,39	12,70
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			65,2%	72,9%	68,0%	69,4%	80,3%	59,0%	142,0%	46%	58%	35,2%	68,9%	55,3%	71%	72,6%	106%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
197	Зеленый горшок	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,85	16,14	4,28	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,673	211,225	1,148	0,026	18,318	1,284
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,70	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		570	25,5	27,7	54,9	570,3	0,4	0,4	21,9	0,5	5,162	444,7	594	3,27	0,099	88,1	6,74
% от суточной нормы			33,11%	35,01%	16,38%	24,27%	30,65%	25,77%	36,47%	70,94%	51,62%	40,42%	54,02%	32,71%	98,50%	35,25%	56,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	3,050	5,130	51,410	0,010	0,020	5,700	0,010	0,100	26,610	25,640	0,430	0,010	12,870	0,840
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
295	Котлета "Куриная"	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	36,6	27,5	106,3	818,7	1,13	0,49	10,9	0,06	1,496	199,87	405,5	7,0	0,10	108,0	7,92
% от суточной нормы			47,57%	34,75%	31,72%	34,84%	93,89%	34,81%	18,13%	8,56%	14,96%	18,17%	36,87%	69,95%	95,00%	43,18%	66,0%
Полдник																	
403	Оладьи с яблоками	120	7,8	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник		320	7,8	8,2	70,5	387,1	0,11	0,12	3,67	0,06	1,400	90,55	73,10	1,78	0,01	36,39	1,82
% от суточной нормы			10,2%	10,4%	21,0%	16,5%	9,2%	8,6%	6,1%	8,6%	14,0%	8,2%	6,6%	17,8%	11,0%	14,6%	15,2%
Итого в день		70,0	63,3	231,6	1776,0	1,60	0,97	36,4	0,62	8,06	735,1	1072,8	12,05	0,205	232,46	16,49	
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы		90,9%	80,1%	69,1%	75,6%	133,7%	69,2%	60,7%	88%	80,6%	66,8%	97,5%	120,5%	205%	93,0%	137%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

суббота

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Целевая: I			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15		42,0		
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
Итого за Завтрак мясной			584	19,2	12,7	102,8	602	0,22	0,14	13,63	0,09	4,90	200,19	281,42	3,226	0,019	77,00	3,60
% от суточной нормы			25,0%	16,0%	30,7%	25,6%	18,1%	9,9%	22,7%	13,3%	49,0%	18,2%	25,6%	32,3%	18,5%	30,8%	30,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00			0,00	0,00	
99/288	Суп овощной "Легкий" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,69	9,46	126,97	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88	
297	Голубцы ленивые "Школьные" запеченные под соусом сметано-томатным	230	16,77	10,74	24,06	259,98	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37	
		30	2,70	6,20	16,00	130,60	0,020	0,030	15,000	0,090	0,150	83,500	61,50	1,130	0,0	35,50	1,70	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			810	31,1	27,0	111,4	813,3	0,53	0,40	52,20	0,60	3,56	205,52	465,27	3,80	0,08	131,04	7,61
% от суточной нормы			40,4%	34,2%	33,2%	34,6%	44,5%	28,7%	87,0%	85,1%	35,6%	18,7%	42,3%	38,0%	82,0%	52,4%	63,4%	
Итого в день			50,4	39,7	214,2	1415,6	0,75	0,54	65,8	0,69	8,46	405,7	746,7	7,03	0,101	208,04	11,21	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			65,4%	50,2%	63,9%	60,2%	62,6%	38,6%	109,7%	98%	85%	36,9%	67,9%	70,3%	101%	83,2%	93%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2 3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		560	18,3	23,2	100,8	685,6	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58
% от суточной нормы			23,8%	29,4%	30,1%	29,2%	30,1%	31,0%	108,2%	17,3%	25,9%	44,7%	43,2%	21,1%	65,0%	45,0%	29,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 48 ОП	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)</i>	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушеная в соусе	90	12,96	13,25	5,73	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	26,6	22,2	113,7	761,2	0,54	1,61	51,9	6,06	5,37	151,7	444,6	5,57	0,01	94,8	9,17
% от суточной нормы			34,51%	28,1%	33,9%	32,4%	44,9%	114,8%	86,5%	865,2%	53,7%	13,8%	40,4%	55,7%	13,2%	37,9%	76,4%
Полдник																	
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник		300	5,26	5,84	58,23	306,52	0,06	0,02	3,40	0,03	0,20	25,42	117,20	1,08	0,00	22,84	0,73
% от суточной нормы			6,83%	7,4%	17,4%	13,0%	5,0%	1,4%	5,7%	4,3%	2,0%	2,3%	10,7%	10,8%	1,0%	9,1%	6,1%
Итого в день		50,1	51,3	272,8	1753,3	0,96	2,06	120,2	6,21	8,16	10	669,2	1036,6	8,77	0,079	230,27	13,48
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			65,1%	64,9%	81,4%	74,6%	80,0%	147,1%	200,4%	88,7%	81,6%	60,8%	94,2%	87,7%	79%	92,1%	112%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среднее ЭЦ завтраки 2 нед	среднее ЭЦ обеды 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
---------------------------	------------------------	--------------------------

26,50%	33,80%	11,85%
--------	--------	--------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Недели: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209 62 (П)	Яйцо отварное порционно морковь тертая с р.м.	20/10	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска* Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
279	Тертель "Детские" под соусом	80/20	11,73	14,08	14,94	233,40	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		530	18,70	21,63	73,12	561,95	0,38	0,31	43,16	0,36	3,67	86,7	293,31	2,52	0,04	71,00	4,53
% от суточной нормы			24,3%	27,4%	21,8%	23,9%	32,0%	21,9%	71,9%	51,3%	36,7%	7,9%	26,7%	25,2%	35,0%	28,4%	37,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,95	18,76	165,19	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	36,1	27,0	94,0	763,1	1,1	0,6	13,6	1,6	1,8	195,2	262,4	4,1	0,1	102,3	7,3
% от суточной нормы			46,9%	34,1%	28,1%	32,5%	89,6%	39,7%	22,7%	226,4%	17,7%	17,7%	23,9%	41,0%	60,0%	40,9%	60,8%
Полдник																	
338	Фрукт порционно Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		318	8,7	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28
% от суточной нормы			11,2%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%
Итого в день			63,4	55,9	207,6	1587,3	1,54	1,17	67,4	2,00	5,84	538,9	767,9	7,17	0,096	243,75	12,11
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			82,4%	70,8%	62,0%	67,5%	128,3%	83,7%	112,3%	286%	58,4%	49,0%	69,8%	71,7%	96%	97,5%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Недели: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	Молоко сгущенное порционно	30	3,3	0,15	17,6	84,75	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		544	21,86	18,52	93,51	628,19	0,28	0,45	8,71	0,24	3,03	246,12	418,35	2,46	0,02	91,35	6,12
% от суточной нормы			28,4%	23,4%	27,9%	26,7%	23,1%	32,5%	14,5%	33,7%	30,3%	22,4%	38,0%	24,6%	24,0%	36,5%	51,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустяк квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,30	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	29,5	25,3	106,4	771,2	0,74	0,51	64,5	0,14	2,180	174,04	530,4	5,79	0,01	148,54	8,10
% от суточной нормы			38,4%	32,0%	31,8%	32,8%	61,5%	36,6%	107,5%	20,3%	21,8%	15,8%	48,2%	57,9%	14,7%	59,4%	67,5%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12
Итого за Полдник		320	8,0	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	0,2	0,002	42,0	1,6
% от суточной нормы			10,3%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	2,2%	1,7%	16,8%	13,1%
Итого в день			59,4	52,7	232,1	1640,4	1,15	1,32	114,1	0,48	6,71	693,4	1163,2	8,47	0,040	281,89	15,79
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			77,1%	66,8%	69,3%	69,8%	95,7%	94,1%	190,1%	68%	67,1%	63,0%	105,7%	84,7%	40%	112,8%	132%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-осенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мисной																	
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,30	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18
71	Холодная закуска Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
295	Котлеты "Курные"	90	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,06
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,18	159,07	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мисной		620	24,4	14,7	90,2	591	0,37	0,22	18,61	0,10	1,40	273,53	496,08	2,16	0,052	113,32	4,18
% от суточной нормы			31,7%	18,6%	26,9%	25,1%	31,2%	15,7%	31,0%	14,4%	14,0%	24,9%	45,1%	21,6%	52,0%	45,3%	34,8%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,09	0,203	0,169	0,945	0,028	0,113	37,49	11,34	0,247	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	33,7	28,3	92,0	757,4	0,5	0,4	44,9	0,2	3,3	239,8	291,5	2,7	0,0	106,1	5,3
% от суточной нормы			43,8%	35,8%	27,5%	32,2%	43,0%	29,8%	74,8%	24,6%	32,5%	21,8%	26,5%	27,1%	16,5%	42,4%	44,1%
Полдник																	
401	Опады "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		370	11,1	12,0	72,3	441,2	0,15	0,16	9,2	0,1	1,6	82,5	143,7	1,3	0,010	28,0	1,27
% от суточной нормы			14,4%	15,1%	21,6%	18,8%	12,5%	11,4%	15,3%	15,7%	16,5%	7,5%	13,1%	13,1%	10,0%	11,2%	10,6%
Итого в день		69,2	54,9	254,5	1789,2	1,04	0,80	72,7	0,38	6,29	595,8	931,3	6,17	0,079	247,40	10,74	
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			89,9%	69,5%	76,0%	76,1%	86,7%	56,9%	121%	55%	63%	54,2%	84,7%	61,7%	79%	99,0%	89%

Приложение 8 к СанПиН 2 3/2 4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,847	16,142	4,284	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,673	211,225	1,148	0,026	18,318	1,284
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		550	26,9	24	52	530,3	0,44	0,38	69,55	0,09	4,7	363,9	471,5	2,8	0,08	84,9	4,32
% от суточной нормы			34,9%	30,3%	15,5%	22,6%	36,7%	27,3%	115,9%	12,4%	47,5%	33,1%	42,9%	28,1%	81,5%	34,0%	36,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,90	25,20	220,50	0,20	0,05	6,60	0,02	0,00	39,45	74,65	0,00	0,00	21,82	0,30
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (п)	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	32,2	24,4	123,2	841,4	0,6	0,29	23,7	0,1	7,796	301,7	542,6	4,0	0,022	193,0	8,50
% от суточной нормы			41,8%	30,9%	36,8%	35,8%	47,3%	20,6%	39,6%	13,4%	78,0%	27,4%	49,3%	39,5%	22,4%	77,2%	70,8%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		300	6,5	5,3	17,0	141,3	0,1	0,3	38,9	0,07	1,00	265,0	201,0	0,6	0,003	39,0	1,45
% от суточной нормы			8,4%	6,7%	5,1%	6,0%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,1%	18,3%	6,2%	2,7%	15,6%	12,1%
Итого в день			65,5	53,7	191,9	1513,0	1,08	0,96	137,1	0,25	13,54	930,7	1215,1	7,38	0,107	316,87	14,27
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			85,1%	68,0%	57,3%	64,4%	90,1%	68,9%	220,2%	36%	135,4%	84,6%	110,5%	73,8%	107%	126,7%	119%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа

суббота

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	8,14	4,57	80,43	395,43	0,0	0,29	2,285714	0,0571	0	60,4	280,6	0	0	52,4	1,00
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак мясной		584	19,5	16,2	129,0	739,6	0,23	0,39	11,11	0,17	1,31	126,8	417,54	0,28	0,024	95,7	6,00
% от суточной нормы			25,4%	20,4%	38,5%	31,5%	19,0%	27,5%	18,5%	24,9%	13,1%	11,5%	38,0%	2,8%	24,0%	38,3%	50,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 67 ОП	<i>Витсгрет овоний</i>	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,10	0,10	12,30	0,02	0,50	59,90	31,30	0,4228	0,003	16,30	0,70
108	Суп картофельный с клецками 200/30	200	10,30	6,30	40,10	258,30	0,07	0,06	9,05	0,470	0,7	125,6	48,2	0,2	0,001	14,56	0,74
268	Биточки "Детские"	90	11,66	12,42	11,96	206,28	0,189	0,117	0,33	0,0081	0,01	13,2	148,3	1,88	0,027	40,82	2,30
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,600	5,886	25,740	170,334	0,12	0,12	18,18	0,02	1,80	34,97	71,76	0,36	0,006	44,00	1,71
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	29,3	28	124,95	872,0	0,57	0,4	46,5	0,5321	3,97	255	367,18	3,42	0,05	138,077	7,955
% от суточной нормы			38,0%	35,9%	37,3%	37,1%	47,4%	32%	77,4%	76,0%	39,7%	23,1%	33,4%	34,2%	49,0%	55,2%	66,3%
Итого в день			48,8	44,5	254,0	1611,6	0,80	0,83	57,57	0,71	5,27	381,4	784,7	3,70	0,073	233,80	13,95
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			63,4%	56,3%	75,8%	68,6%	66,4%	59%	95,9%	101%	52,7%	34,7%	71,3%	37,0%	73%	93,5%	116%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

Недели: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	10,75	16,00	47,75	378,00	0,28	0,28	1,63	0,10	0	178,23	222,38	0	0,001	82,11	1,91
382	Какао с молоком йодированным	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак молочный		610	22,9	27,1	94,6	713,9	0,43	0,37	13,81	0,21	1,40	480,83	537,78	1,84	0,056	128,51	5,81
% от суточной нормы			25,5%	29,5%	24,7%	26,2%	30,5%	23,3%	19,7%	22,9%	11,7%	40,1%	44,8%	13,1%	56,3%	42,8%	32,3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 48 ОП	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)</i>	100	1,00	6,17	6,33	84,83	0,017	0,067	22,67	0,167	0,833	36,33	26,000	0,500	0	16,833	1,167
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	5,17	9,33	89,83	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	250/10	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9	0,001	0,257	54,13	183,2	1,157	0,013	49,63	1,03
268,00	Палочки мясные "Детские" запеченые	100	16,8	13,6	6,7	216,2	0,09	0,29	0,94	0,25	0,025	92,2	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		924	37,3	27,7	129,8	918,3	0,69	0,59	39,1	0,41	5,442	239,29	600,16	6,50	0,05	134,86	7,56
% от суточной нормы			41,5%	30,2%	33,9%	33,8%	49,3%	37,0%	55,9%	45,0%	45,4%	19,9%	50,0%	46,4%	55,0%	45,0%	42,0%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,2						8,8	4,20			2,10	0,49
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		355	6,68	5,37	46,67	261,73	0,08	0,30	46,50	0,08	1,20	278,75	208,60	0,66	0,00	43,30	2,19
% от суточной нормы			7,4%	5,8%	12,2%	9,6%	5,7%	18,8%	66,4%	8,9%	10,0%	23,2%	17,4%	4,7%	3,0%	14,4%	12,2%
Итого в день			66,9	60,2	271,1	1893,9	1,20	1,27	99,42	0,69	8,04	998,87	1346,5	8,999	0,114	306,67	15,57
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			74,4%	65,5%	70,8%	69,6%	85,5%	79,1%	142,0%	77%	67,0%	83,2%	112,2%	64,3%	114,2%	102,2%	86%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среднее ЭЦ завтраки I нед	среднее ЭЦ обеды I нед	среднее ЭЦ полдник I нед
24,23%	36,43%	11,19%

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
Завтрак мясной																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,32	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3,00	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		560	29,5	35,4	85,3	777,6	0,35	0,35	5,28	0,13	0,80	213,79	446,23	4,022	0,062	87,8	3,86
% от суточной нормы			32,8%	38,5%	22,3%	28,6%	25,3%	21,6%	7,5%	14,6%	6,7%	17,8%	37,2%	28,7%	62,2%	29,3%	21,4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,4	11,1	31,5	275,63	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,38
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	0,8	0,004	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
389	Сок фруктовый*	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	44,6	37,8	122,1	1007,1	0,86	0,55	56,15	0,17	5,37	283,92	402,31	3,08	0,023	140,36	6,06
% от суточной нормы			49,6%	41,1%	31,9%	37,0%	61,6%	34,6%	80,2%	18,8%	44,7%	23,7%	33,5%	22,0%	22,9%	46,8%	33,6%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		375	11,6	9,9	56,8	362,3	0,1	0,3	14,6	0,1	2,0	42,9	133,0	1,7	0,0	33,8	3,8
% от суточной нормы			12,9%	10,7%	14,8%	13,3%	10,0%	20,6%	20,9%	15,0%	17,0%	3,6%	11,1%	11,9%	12,0%	11,3%	20,9%
Итого в день			85,7	83,0	264,2	2147,0	1,36	1,23	76	0,44	8	540,6	981,58	8,8	0,097	261,99	13,69
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			95,2%	90,2%	69,0%	78,9%	96,9%	76,9%	108,6%	48%	68%	45,0%	81,8%	62,7%	97%	87,3%	76,0%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	57,6	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,8	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		560	21,6	17,7	89	599,9	0,50	0,53	17,11	0,35	5,16	300,89	596,04	1,36	0,035	141,15	6,64
% от суточной нормы			23,98%	19,21%	23,14%	22,05%	35,95%	33,33%	24,45%	38,90%	42,99%	25,1%	49,67%	9,72%	35,00%	47,05%	36,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,03	0,057	46,5	0,003	1,572	43,49	31,7	0,37	0,023	15,00	0,61
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/20	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	Плов с птней	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	34,9	37,9	130,8	1004,0	1,25	1,12	53,7	0,55	6,257	177,1	558,0	2,5	0,025	150	7,56
% от суточной нормы			38,72%	41,24%	34,14%	36,91%	89,29%	69,79%	76,71%	60,84%	52,14%	14,76%	46,50%	18,09%	25,33%	50,05%	42,0%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,3067	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12
Итого за Полдник		340	8,1	9,0	33,9	249,3	0,1	0,4	48,5	0,1	1,7	278,2	217,8	0,3	0,0	44,2	1,8
% от суточной нормы			8,98%	9,80%	8,86%	9,16%	10,00%	22,29%	69,29%	11,85%	14,10%	23,18%	18,15%	1,86%	2,00%	14,73%	10,1%
Итого в день		64,5	64,6	253,3	1853,2	1,89	2,01	119	1,00	13	756,2	1371,9	4,2	0,062	335,50	16,02	
суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			71,7%	70,3%	66,1%	68,1%	135,2%	125,4%	170,4%	112%	109,2%	63,0%	114,3%	29,7%	62%	111,8%	89%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленные с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,23	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
376	Чай витаминизированный с сахаром (Шиповник)	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		620	16,6	21,1	81,8	582,8	0,33	0,26	46,65	0,226	2,87	111,4	221,4	0,62	0,012	69,7	5,29
% от суточной нормы			18,4%	22,9%	21,3%	21,4%	23,3%	16,3%	66,6%	25,1%	23,9%	9,3%	18,5%	4,5%	12,2%	23,2%	29,4%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	0,05	20,67	0,00	2,50	32,8	33,9	0,50	0,00	16,63	0,57
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,5	5,2	9,3	89,8	0,167	0,1667	20,5	0,033	0,833	99,8	52,2	0,705	0,005	27,2	1,17
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,6	6,1	17,0	133,7	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленный "Детский"	100	18,5	25,9	4,8	326,0	0,23	0,263	0,5	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40
ГП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	35,3	42,2	132	1049,1	0,7	0,6	53,5	0,15	5,51	235	490,3	5,699	0,058	114,6	7,18
% от суточной нормы			39,2%	45,8%	34,5%	38,6%	53,3%	36,9%	76,4%	17,1%	45,9%	19,6%	40,9%	40,7%	57,8%	38,2%	39,9%
Полдник																	
	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	79			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник		325	3,97	3,50	34,43	185,10	0,06	0,12	1,82	0,00	0,20	106,50	138,32	0,71	0,01	16,06	0,78
% от суточной нормы			4,4%	3,8%	9,0%	6,8%	4,3%	7,5%	2,6%	0,0%	1,7%	8,9%	11,5%	5,1%	7,0%	5,4%	4,3%
Итого в день			55,9	66,7	248,3	1817,0	1,13	0,97	102,0	0,38	8,58	452,5	850,0	7,03	0,077	200,37	13,25
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			62,1%	72,5%	64,8%	66,8%	80,9%	60,7%	145,7%	42%	71%	37,7%	70,8%	50,2%	77%	66,8%	73,6%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	0,11	2,35	12,05	0,03	0,032	9,7	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком поджаренным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		600	27,9	30,5	56,4	612,2	0,4	0,4	21,9	0,5	5,4533	464,4	631	3,47	0,103	91,4	6,97
% от суточной нормы			31,0%	33,2%	14,7%	22,5%	27,5%	25,1%	31,3%	55,8%	45,4%	38,7%	52,6%	24,8%	103,3%	30,5%	38,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,34	0,03	0,06	42,66	161,00	1,88	0,03	24,60	0,49
295	Котлета "Куриная"	100	15,2	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	41,2	33,1	118,1	935,2	1,29	0,56	14,7	0,08	3,411	241,80	469,7	8,5	0,10	118,6	9,98
% от суточной нормы			45,8%	36,0%	30,8%	34,4%	92,2%	34,7%	21,0%	8,6%	28,4%	20,2%	39,1%	60,5%	104,7%	39,5%	55,4%
Полдник																	
403	Оладьи с яблоками	150	9,7	10,2	62,2	379,7	0,11	0,12	1,46	0,06	1,2	108,18	69,80	1,70	0,010	43,36	2,09
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник		350	9,8	10,2	82,9	463,0	0,11	0,12	3,96	0,06	1,400	112,18	73,10	1,78	0,01	45,06	2,24
% от суточной нормы			10,9%	11,1%	21,7%	17,0%	7,9%	7,5%	5,7%	6,7%	11,7%	9,3%	6,1%	12,7%	11,0%	15,0%	12,4%
Итого в день		78,9	73,9	257,5	2010,4	1,79	1,08	40,6	0,64	10,26	818,4	1174,3	13,73	0,219	255,00	19,19	
суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			87,7%	80,3%	67,2%	73,9%	127,5%	67,3%	58,0%	71%	85,5%	68,2%	97,9%	98,1%	219%	85,0%	107%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Никола

суббота

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,5	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000		
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
Итого за Завтрак мясной			629	21,8	14,7	111,9	668	0,24	0,15	13,68	0,11	5,56	229,99	319,23	3,761	0,022	81,30	4,01
% от суточной нормы			24,3%	16,0%	29,2%	24,5%	17,3%	9,4%	19,5%	11,8%	46,3%	19,2%	26,6%	26,9%	21,8%	27,1%	22,3%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
38	Салат из моркови	100	5,70	7,6	26,80	198,4	0,1	0,08	4,60	0,36	8,9	80,1	177,30	0,90	0,003	75,30	1,50	
99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	250/15	6,23	9,6	11,83	158,6	0,250	0,225	10,49	0,150	2,50	27,88	89,35	0,250	0,013	23,39	1,100	
297,00	Голубцы ленивые запеченные под соусом сметано-томатным	250	18,2	11,7	26,2	282,6	0,17391	0,1196	27,36	0,041	0,163	59,91	255,9	2,15	0,08	53,73	2,58	
		30	2,7	6,2	16	130,6	0,2	0,3	15	0,09	1,5	83,5	61,5	1,13	0,01	35,5	1,70	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			925	38,8	35,9	138,3	1031,5	0,80	0,78	57,79	0,64	14,32	295,99	680,9	4,92	0,10	215,32	9,54
% от суточной нормы			43,1%	39,0%	36,1%	37,9%	57,0%	48,7%	82,6%	71,3%	119,4%	24,7%	56,7%	35,1%	104,4%	71,8%	53,0%	
Итого в день			60,6	50,6	250,2	1699,1	1,04	0,93	71,5	0,75	19,88	526,0	1000,1	8,68	0,126	296,62	13,55	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			67,3%	55,1%	65,3%	62,5%	74,3%	58,1%	102,1%	83%	166%	43,8%	83,3%	62,0%	126%	98,9%	75%	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,90	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Батон пшеничный водированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		560	18,3	23,2	100,8	685,6	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58
% от суточной нормы			20,3%	25,3%	26,3%	25,2%	25,8%	27,1%	92,7%	13,4%	21,6%	41,0%	39,6%	15,1%	65,0%	37,5%	19,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 48 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)	100	1,00	6,17	6,33	84,83	0,017	0,067	22,667	0,167	0,833	36,333	26,00	0,30	0	16,83	1,17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1,00
261	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,5	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	38,0	253,4	3	0,0050	17,7	5,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	29,6	27,7	113,9	823,1	0,63	1,81	65,4	6,84	8,625	187,8	512,9	7,27	0,02	106,9	9,43
% от суточной нормы			32,86%	30,1%	29,7%	30,3%	45,2%	113,2%	93,4%	759,5%	71,9%	15,6%	42,7%	51,9%	15,1%	35,6%	52,4%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник		360	5,65	6,02	63,60	331,18	0,08	0,04	26,35	0,05	0,80	40,42	127,40	1,21	0,00	29,44	1,48
% от суточной нормы			6,28%	6,5%	16,6%	12,2%	5,7%	2,5%	37,6%	5,6%	6,7%	3,4%	10,6%	8,6%	2,0%	9,8%	8,2%
Итого в день			53,5	56,9	278,3	1839,8	1,07	2,28	156,6	7,01	12,02	720,2	1115,1	10,59	0,082	248,94	14,49
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			59,5%	61,9%	72,7%	67,6%	76,7%	142,8%	223,8%	779%	100,2%	60,0%	92,9%	75,7%	82%	83,0%	81%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среднее
ЭЦ
завтраки 2
нед

среднее
ЭЦ обеды
2 нед

среднее ЭЦ
полдник 2
нед

25,38%

34,34%

10,54%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Педеля: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	0,08	1,76	9,47	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
279	Тефтели "Детские" под соусом	90/25	13,49	16,19	17,18	268,39	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,88	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за завтрак мясной		575	21,30	22,62	83,61	623,19	0,42	0,32	21,12	0,32	2,17	199,0	436,54	2,52	0,04	107,10	3,96
% от суточной нормы			23,7%	24,6%	21,8%	22,9%	29,7%	19,7%	30,2%	35,9%	18,0%	16,6%	36,4%	18,0%	39,0%	35,7%	22,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
67	Винегрет овощной	100	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,23	0,33	39,0	56,73	0,02	0,07	26,02	1,17
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,77	23,67	208,5	0,23	0,21	5,32	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25
293	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		915	41,6	33,3	105,6	888,2	1,29	0,65	20,5	2,30	3,82	236,7	316,0	4,9	0,086	114,6	7,67
% от суточной нормы			46,2%	36,2%	27,6%	32,7%	92,0%	40,4%	29,3%	255,4%	31,9%	19,7%	26,3%	34,6%	86,0%	38,2%	42,6%
Полдник																	
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,5	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000	
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	65,9	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		318	8,7	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28
% от суточной нормы			9,6%	7,9%	10,6%	9,6%	5,7%	19,4%	15,1%	6,7%	3,3%	21,4%	17,7%	3,9%	1,0%	23,5%	1,6%
Итого в день			71,5	63,2	229,7	1773,6	1,78	1,27	52,2	2,68	6,39	692,6	964,7	7,92	0,126	292,10	11,91
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			79,5%	68,7%	60,0%	65,2%	127,4%	79,4%	74,6%	298%	53,2%	57,7%	80,4%	56,5%	126%	97,4%	66%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	Молоко сгущенное порционно	30	3,3	0,15	17,6	84,75	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,6	43,2	429,51	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		574	24,54	21,61	99,99	692,62	0,29	0,51	8,79	0,28	3,03	271,47	469,63	2,46	0,02	99,91	6,35
% от суточной нормы			27,3%	23,5%	26,1%	25,5%	21,0%	32,1%	12,6%	30,6%	25,3%	22,6%	39,1%	17,6%	24,0%	33,3%	35,3%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	0,05	20,67	0,00	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	5,17	9,33	89,8	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	250/10	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9	0,001	0,257	54,13	183,2	1,157	0,013	49,63	1,03
259	Жаркое по- домашнему	280	20,0	21,01	35,71	411,9	0,31	0,28	43,82	0,070	0,42	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	34,4	31,2	120,1	898,8	0,88	0,62	83,1	0,19	4,277	213,31	627,4	6,90	0,02	168,35	8,62
% от суточной нормы			38,2%	33,9%	31,4%	33,0%	63,0%	38,7%	118,7%	21,0%	35,6%	17,8%	52,3%	49,3%	17,4%	56,1%	47,9%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
0,08	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,3067	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12
Итого за Полдник		340	8,1	9,0	33,9	249,3	0,1	0,4	48,5	0,1	1,7	278,2	217,8	0,3	0,002	44,2	1,8
% от суточной нормы			9,0%	9,8%	8,9%	9,2%	10,0%	22,3%	69,3%	11,9%	14,1%	23,2%	18,2%	1,9%	2,0%	14,7%	10,1%
Итого в день			67,0	61,8	254,0	1840,7	1,32	1,49	140,4	0,57	9,00	763,0	1314,8	9,62	0,043	312,46	16,79
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			74,4%	67,2%	66,3%	67,7%	94,0%	93,0%	200,6%	63%	75,0%	63,6%	109,6%	68,7%	43%	104,2%	93%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 132 ОП	<i>Фасоль красная с растительным маслом</i>	30	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,80	10,16	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,06
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Завтрак мясной		660	28,9	20,5	108,5	734,5	0,4	0,3	20,3	0,1	1,4	306,1	580,6	2,3	0,1	130,2	4,4
% от суточной нормы			32,1%	22,3%	28,3%	27,0%	30,1%	16,1%	29,0%	14,3%	12,0%	25,5%	48,4%	16,5%	57,0%	43,4%	24,6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,50	7,83	7,17	117,17	0,02	0,08	9,5	0,03	0,17	161,67	109,50	0,72	0,002	23,0	1,40
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	240/20	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,049	0,099	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	38,8	35,2	101,8	879,5	0,6	0,5	56,2	0,21	5,5	325,9	361,9	4,1	0,018	117,75	5,48
% от суточной нормы			43,2%	38,3%	26,6%	32,3%	41,6%	31,1%	80,3%	23,8%	45,8%	27,2%	30,2%	29,1%	17,8%	39,2%	30,4%
Полдник																	
401	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		370	11,1	12,0	72,3	441,2	0,15	0,16	9,2	0,1	1,6	82,5	143,7	1,3	0,010	28,0	1,27
% от суточной нормы			12,3%	13,0%	18,9%	16,2%	10,7%	10,0%	13,1%	12,2%	13,7%	6,9%	12,0%	9,3%	10,0%	9,3%	7,1%
Итого в день		78,8	67,7	282,6	2055,1	1,15	0,92	85,7	0,45	8,57	714,4	1086,1	7,70	0,085	275,91	11,17	
суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			87,5%	73,6%	73,8%	75,6%	82,4%	57,2%	122%	50%	71%	59,5%	90,5%	55,0%	85%	92,0%	62%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (яст 11)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Недели: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рен.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		580	29,3	27	53	568,8	0,46	0,42	69,60	0,09	5,0	383,6	508,7	3,0	0,09	88,2	4,54
% от суточной нормы			32,6%	29,1%	13,7%	20,9%	32,7%	26,5%	99,4%	10,2%	42,0%	32,0%	42,4%	21,5%	86,0%	29,4%	25,2%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,03	0,057	46,3	0,003	1,572	43,49	31,7	0,37	0,02	15,00	0,61
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		915	37,6	30,2	138,8	977,7	0,7	0,34	33,7	0,1	11,56	361,2	642,8	5,4	0,026	224,9	9,00
% от суточной нормы			41,8%	32,9%	36,2%	35,9%	48,3%	21,2%	48,1%	12,5%	96,3%	30,1%	53,6%	38,8%	26,0%	75,0%	50,0%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20
Итого за Полдник		320	6,58	5,36	18,74	149,52	0,08	0,30	46,50	0,08	1,20	270,00	204,40	0,66	0,00	41,20	1,70
% от суточной нормы			7,3%	5,8%	4,9%	5,5%	5,7%	18,8%	66,4%	8,9%	10,0%	22,5%	17,0%	4,7%	3,0%	13,7%	9,4%
Итого в день			73,5	62,4	210,1	1696,0	1,21	1,06	149,8	0,28	17,80	1014,8	1355,9	9,10	0,115	354,27	15,25
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			81,7%	67,8%	54,8%	62,4%	86,7%	66,4%	214,0%	32%	148,3%	84,6%	113,0%	65,0%	115%	118,1%	85%

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа

суббота

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,23	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25
171	Каша пшенная с маслом сливочным	180	9,77	5,49	96,51	474,5	0,0	0,34	2,7429	0,0686	0	72,5	336,7	0	0	62,9	1,20
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак мясной		624	22,1	18,3	146,1	837,1	0,23	0,45	11,65	0,20	1,32	141,7	479,54	0,28	0,024	107,0	6,22
% от суточной нормы			24,5%	19,8%	38,2%	30,8%	16,7%	28,0%	16,6%	22,1%	11,0%	11,8%	40,0%	2,0%	24,0%	35,7%	34,6%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 67 ОП	<i>Витегрет овощной</i>	100	2,50	5,78	11,28	107,2	0,0667	0,05	14,333	1,23333	0,3333	39,0	56,7	0,017	0,06667	26,017	1,167
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,5	5,2	9,3	89,8	0,17	0,17	20,50	0,03	0,83	99,83	52,17	0,70	0,005	27,17	1,17
108	Суп картофельный с клецками	250	12,9	7,9	50,1	322,9	0,125	0,0525	0,4875	0,040	1,275	157,0	382,9	4,9	0,013	46,48	1,75
268	Биточки "Детские"	100	13,0	13,8	13,29	229,2	0,21	0,13	0,37	0,009	0,01	14,7	164,8	2,09	0,030	45,35	2,55
310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	4,5	10,4	27	218,4	0,1	0,1	11,7	0,03	2	51,9	79,7	0,4	0,007	22,7	0,80
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		930	37,7	38,2	160,4	1136,6	0,77	0,54	40,13	0,12	7,6183	352,3	773,19	9,4	0,065	160,3	8,44
% от суточной нормы			41,9%	41,6%	41,9%	41,8%	54,9%	34,0%	57,3%	13,2%	63,5%	29,4%	64,4%	67,0%	65,2%	53,4%	46,9%
Итого в день			59,8	56,5	306,5	1973,7	1,00	0,99	51,78	0,32	8,94	493,9	1252,7	9,66	0,089	267,28	14,66
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			66,4%	61,4%	80,0%	72,6%	71,6%	62,1%	74,0%	35%	74,5%	41,2%	104,4%	69,0%	89%	89,1%	81%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Кадеты

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1	1	31,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		765	761,96	23,54	23,23	122,34
доля приема пищи, %			21,1%	17,5%	21,6%	21,8%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	171,82	2,67	0,60	41,53
доля приема пищи, %			4,8%	2,0%	0,6%	7,4%
Обед						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	250	118,34	2,05	3,8	20,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1090	1223,85	65,60	35,65	170,83
доля приема пищи, %			33,85%	48,88%	33,09%	30,38%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,80%	7,65%	3,65%	23,46%
Ужин						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушенная с овощами	120	117,36	11,7	5,94	4,56
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за ужин		957	886,48	32,14	44,33	95,72
доля приема пищи, %			24,52%	23,95%	41,15%	17,02%
Итого день		3582	3615	134	108	562

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 2						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		580	680,41	27,16	34,61	69,42
доля приема пищи, %			22,88%	25,39%	39,11%	15,10%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	174,52	2,47	1,93	39,27
доля приема пищи, %			5,87%	2,31%	2,18%	8,54%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	131,18	2,1	5,1	20,5
245	Бефстроганов	120	135,54	18,36	4,8	5,04
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,80	24,60
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	956,80	38,38	23,27	158,36
доля приема пищи, %			32,18%	35,88%	26,30%	34,44%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	100	148,35	4,56	4,49	23,92
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	399,27	13,72	11,4	57,82
доля приема пищи, %			13,43%	12,83%	12,88%	12,57%
Ужин						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	100	159,12	15,21	4,02	16,56
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		700	762,66	25,24	17,28	134,98
доля приема пищи, %			25,65%	23,60%	19,53%	29,35%
Итого день		3120,00	2973,65	106,97	88,49	459,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 3						
Завтрак						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		610	782,41	30,93	39,10	81,82
доля приема пищи, %			21,68%	22,85%	33,06%	15,32%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	172,44	1,95	0,85	41,85
доля приема пищи, %			4,78%	1,44%	0,72%	7,84%
Обед						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	250	87,23	1,98	2,74	14,58
302(К)	Котлеты рубленые из говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1310	1195,91	39,78	38,79	183,39
доля приема пищи, %			33,14%	29,39%	32,79%	34,35%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	100	203,62	6,57	4,8	35,77
Итого полдник		550	550,6175	15,92	11,45	102,37
доля приема пищи, %			15,26%	11,76%	9,68%	19,17%
Ужин						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	100	108,47	19,11	3,48	0,19
344 (К)	Картофель запеченный	180	233,49	5,22	6,44	41,24
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		952	906,75	46,79	28,08	124,50
доля приема пищи, %			25,13%	34,56%	23,74%	23,32%
Итого день		3642	3608,13	135,37	118,27	533,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		550	608,66	27,19	41,74	33,12
доля приема пищи, %			18,47%	21,99%	33,85%	7,35%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затыжное	20	115,91	1,73	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	242,06	2,33	3,40	53,90
доля приема пищи, %			7,35%	1,89%	2,76%	11,96%
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
274(К)	Азу из говядины	120	273,19	19,98	19,28	5,26
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1070	1093,30	42,67	36,73	157,87
доля приема пищи, %			33,18%	34,51%	29,78%	35,03%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
Итого полдник		550	536,64	15,62	15,13	90,13
доля приема пищи, %			16,29%	12,63%	12,27%	20,00%
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	120	158,82	17,17	7,02	7,20
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		970	813,97	35,83	26,33	115,66
доля приема пищи, %			24,71%	28,98%	21,35%	25,66%
Итого день		3360	3294,63	123,65	123,33	450,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 5						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленные куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за завтрак		560	670,26	30,09	23,00	91,44
доля приема пищи, %			18,87%	22,80%	18,48%	18,00%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого за 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
доля приема пищи, %			4,53%	1,72%	0,32%	7,78%
Обед						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	119,24	2,575	6,375	13,75
302 (К)	Шницель рубленный говядины	100	242,11	14,91	14,92	12,85
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,20	21,20
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за обед		1085	1293,30	40,98	59,61	158,11
доля приема пищи, %			36,40%	31,06%	47,88%	31,13%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
Итого полдник		550	565,56	20,78	11,05	102,13
доля приема пищи, %			15,92%	15,75%	8,88%	20,11%
Ужин						
64 (к)	Салат из морской капусты	100	83,50	1	5,5	8
245(К)	Рыба (горбуша) запеченная	100	136,84	19,53	4,78	4,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		930	862,83	37,83	30,42	116,72
доля приема пищи, %			24,29%	28,67%	24,44%	22,98%
Итого день		3345	3552,86	131,95	124,48	507,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 6						
Завтрак						
289	Рагу из птицы	250	409,29	20,14	25,57	26,29
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		530	723,65	27,47	42,78	61,01
доля приема пищи, %			20,25%	19,40%	34,24%	12,16%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	183,29	1,55	0,65	45,65
доля приема пищи, %			5,13%	1,10%	0,52%	9,10%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,93	14,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1370	1293,97	52,56	41,09	190,39
доля приема пищи, %			36,22%	37,11%	32,88%	37,94%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	511,39	16,91	14,63	83,22
доля приема пищи, %			14,31%	11,94%	11,71%	16,58%
Ужин						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	120	149,42	21,6	5,5425	3,5025
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		942	860,47	43,12	25,79	121,56
доля приема пищи, %			24,08%	30,45%	20,64%	24,22%
Итого день		3612	3572,77	141,62	124,94	501,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 7						
Завтрак						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,6	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		570	747,45	30,23	44,89	59,35
доля приема пищи, %			21,82%	23,28%	36,92%	12,37%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затыжное	20	119,38	2,6	3,4	20,9
Итого 2-й завтрак		220	225,78	4,00	3,60	47,30
доля приема пищи, %			6,59%	3,08%	2,96%	9,86%
Обед						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
283(К)	Жаркое по-домашнему	300	474,98	33,3	27,6	24,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,125	1	0	31,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1300	1220,90	50,99	41,30	172,07
доля приема пищи, %			35,6%	39,3%	34,0%	35,9%
Полдник						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
Итого полдник		300	344,68	11,96	10,08	51,53
доля приема пищи, %			10,1%	9,2%	8,3%	10,7%
Ужин						
43(к)	Салат витаминный	100	111,85	1,05	7,64	10,37
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,80
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин:		950	887,14	32,66	21,70	149,66
доля приема пищи, %			25,9%	25,2%	17,8%	31,2%
Итого за день		3340	3425,95	129,84	121,56	479,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая молочная	200	345,33	7,3	12,5	54,3
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		565	721,98	20,04	33,08	91,76
доля приема пищи, %			20,1%	16,9%	26,1%	17,4%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	20	118,53	2,2	2,9	22,3
Итого 2-й завтрак		220	244,68	2,80	2,90	55,30
доля приема пищи, %			6,8%	2,4%	2,3%	10,5%
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	250/10	102,63	4	5,25	10,5
438	Говядина тушеная	100	137,93	16,5	6,7	3,1
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1100	1220,91	44,69	46,22	166,99
доля приема пищи, %			34,0%	37,6%	36,4%	31,7%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	518,09	18,91	11,74	89,81
доля приема пищи, %			14,4%	15,9%	9,3%	17,0%
Ужин						
234	Котлеты рыбные	100	263,70	13,2	18,6	11,6
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1000	888,21	32,32	32,95	123,30
доля приема пищи, %			24,7%	27,2%	26,0%	23,4%
Итого за день		3435	3593,86	118,76	126,89	527,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 2						
Завтрак						
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
240	Фрикадельки из минтая	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		640	712,89	25,83	34,81	79,02
доля приема пищи, %			21,0%	22,1%	26,6%	16,9%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	99,24	1,87	0,60	23,03
доля приема пищи, %			2,9%	1,6%	0,5%	4,9%
Обед						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	250	65,71	2,075	5,025	3,25
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1370	1165,78	45,35	36,87	174,03
доля приема пищи, %			34,3%	38,8%	28,2%	37,3%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	542,43	11,65	17,55	90,10
доля приема пищи, %			16,0%	10,0%	13,4%	19,3%
Ужин						
294	Котлеты рубленные из птицы	100/10	341,10	16,2	24,2	15,6
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		690	874,70	32,08	41,11	100,37
доля приема пищи, %			25,8%	27,5%	31,4%	21,5%
Итого за день		3475	3395,03	116,77	130,93	466,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		555	697,409	33,833	32,203	72,6
доля приема пищи, %			20,1%	23,3%	28,5%	14,6%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье затыжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	214,88	3,60	3,40	45,30
доля приема пищи, %			6,2%	2,5%	3,0%	9,1%
Обед						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	250	164,03	7,075	5,425	23,175
285	Макаронник с мясом	290	516,15	35,4	40,2	3,4
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
Итого обед		1030	1204,32	55,18	50,49	141,14
доля приема пищи, %			34,7%	38,0%	44,6%	28,3%
Полдник						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	540,11	17,97	5,55	111,54
доля приема пищи, %			15,6%	12,4%	4,9%	22,4%
Ужин						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1070	810,29	34,44	21,44	127,88
доля приема пищи, %			23,4%	23,7%	19,0%	25,7%
Итого за день		3430	3467,00	145,02	113,08	498,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 4						
Завтрак						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	100	157,92	25,43	6,24	0,01
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		705	688,23	45,64	23,77	77,81
доля приема пищи, %			19,5%	34,3%	17,4%	16,4%
2-й завтрак						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
Итого 2-й завтрак		220	198,94	1,15	0,65	50,25
доля приема пищи, %			5,6%	0,9%	0,5%	10,6%
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	115,91	2,525	2,725	21,675
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1070	1285,16	43,06	55,48	163,65
доля приема пищи, %			36,4%	32,4%	40,7%	34,6%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	525,41	15,42	14,93	87,83
доля приема пищи, %			14,9%	11,6%	11,0%	18,6%
Ужин						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	372,35	16,8	21,69	29,32
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		767	834,34	27,78	41,38	93,55
доля приема пищи, %			23,6%	20,9%	30,4%	19,8%
Итого за день		3312	3532,09	133,05	136,20	473,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 5						
Завтрак						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	181,49	3,42	10,62	19,26
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
Итого завтрак		597	700,06	28,37	39,53	61,56
доля приема пищи, %			19,5%	25,0%	32,6%	11,3%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
Итого 2-й завтрак		220	196,27	2,47	1,93	45,07
доля приема пищи, %			5,5%	2,2%	1,6%	8,3%
Обед						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	250	117,14	2,15	5,05	16,825
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1115	1228,44	38,41	46,47	175,09
доля приема пищи, %			34,3%	33,9%	38,4%	32,2%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,9%	9,1%	3,2%	24,2%
Ужин						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/60	272,65	14,8	14,8	21,4
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	180	184,13	4,2	6	30,22
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1090	889,89	33,95	29,30	130,77
доля приема пищи, %			24,8%	29,9%	24,2%	24,0%
Итого за день		3572	3585,84	113,47	121,16	544,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 6						
Завтрак						
208	Лапшевник с творогом	180	299,90	14,75	9,06	42,50
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		550	763,82	30,48	32,06	94,22
доля приема пищи, %			21,6%	22,6%	30,2%	17,3%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
			4,6%	1,7%	0,4%	7,3%
Обед						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,925	14,25
244	Плов из отварной говядины	300	454,95	35,4	13,4	51,4
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1300	1202,91	50,71	30,39	193,76
доля приема пищи, %			34,0%	37,7%	28,6%	35,6%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	532,07	15,66	14,88	89,47
доля приема пищи, %			15,0%	11,6%	14,0%	16,4%
Ужин						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		960	875,68	35,56	28,51	127,16
доля приема пищи, %			24,8%	26,4%	26,8%	23,4%
Итого за день		3580	3535,39	134,68	106,24	544,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 7						
Завтрак						
245 (К)	Рыба запеченная	100	136,84	19,53	4,78	4,19
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за завтрак		665	768,96	38,08	26,38	101,12
доля приема пищи, %			21,1%	26,6%	23,8%	18,2%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затыжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
Итого 2-й завтрак		220	153,20	3,20	3,60	28,80
доля приема пищи, %			4,2%	2,2%	3,3%	5,2%
Обед						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	250	111,38	2,2	2,825	20,575
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого за обед		1320	1219,30	43,27	25,32	218,24
доля приема пищи, %			33,4%	30,3%	22,9%	39,3%
Полдник						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	476,40	20,16	11,24	78,56
доля приема пищи, %			13,1%	14,1%	10,2%	14,1%
Ужин						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленные из птицы	100	310,09	14,73	22,00	14,18
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за ужин		960	1032,49	38,23	44,11	128,69
доля приема пищи, %			28,3%	26,7%	39,9%	23,2%
Итого за день		3715	3650,35	142,93	110,65	555,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Кадеты

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		770	779,84	24,69	24,70	122,34
доля приема пищи, %			19,7%	16,3%	19,8%	20,6%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	188,17	2,98	0,70	45,32
доля приема пищи, %			4,8%	2,0%	0,6%	7,6%
Обед						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	300	142,01	2,46	4,56	24,3
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,6	38,7	25,2	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
Итого обед		1220	1410,46	77,05	42,65	191,58
доля приема пищи, %			35,62%	51,00%	34,18%	32,18%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			14,43%	6,80%	3,15%	22,16%
Ужин						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушенная с овощами	150	146,7	14,625	7,425	5,7
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	250	283,275	4,95	14,275	36
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за ужин		1042	1009,87	36,08	52,80	104,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 2						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленные куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		610	776,83	31,50	42,25	72,16
доля приема пищи, %			21,59%	23,58%	38,81%	12,99%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	194,27	2,83	2,42	42,98
доля приема пищи, %			5,40%	2,12%	2,22%	7,74%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	300	157,41	2,52	6,12	24,6
245	Бефстроганов	150	169,43	22,95	6	6,3
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
Итого обед		1300	1257,12	51,53	28,79	211,17
доля приема пищи, %			34,94%	38,57%	26,45%	38,00%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	150	222,53	6,84	6,735	35,88
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		600	452,38	13,64	14,09	72,28
доля приема пищи, %			12,57%	10,21%	12,94%	13,01%
Ужин						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	150	238,68	22,82	6,03	24,84
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		800	917,30	34,10	21,33	157,06
доля приема пищи, %			25,50%	25,52%	19,59%	28,27%
Итого день		3535,00	3597,89	133,61	108,86	555,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 3						
Завтрак						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		620	837,68	32,10	44,70	81,86
доля приема пищи, %			20,54%	20,86%	32,90%	13,70%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	188,95	2,09	1,02	45,72
доля приема пищи, %			4,63%	1,36%	0,75%	7,65%
Обед						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	300	104,68	2,37	3,29	17,49
302(К)	Котлеты рубленые из говядины	150	363,16	22,36	22,38	19,28
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1490	1445,59	49,32	46,79	220,61
доля приема пищи, %			35,44%	32,04%	34,44%	36,92%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	150	305,43	9,86	7,20	53,66
Итого полдник		600	652,43	19,21	13,85	120,26
доля приема пищи, %			15,99%	12,48%	10,20%	20,12%
Ужин						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	120	130,16	22,93	4,18	0,23
344 (К)	Картофель запеченный	200	259,43	5,80	7,16	45,82
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		992	954,39	51,19	29,49	129,12
доля приема пищи, %			23,40%	33,26%	21,71%	21,61%
Итого день		3927	4079,04	153,90	135,84	597,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	280	356,97	22,81	26,59	7,06
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		570	702,18	30,81	50,19	33,92
доля приема пищи, %			19,52%	21,95%	35,34%	7,24%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затыжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	225,63	2,77	2,83	50,42
доля приема пищи, %			6,27%	1,97%	1,99%	10,76%
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
274(К)	Азу из говядины	150	341,48	24,975	24,11	6,57
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1200	1236,01	50,04	44,10	170,39
доля приема пищи, %			34,37%	35,64%	31,05%	36,37%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
Итого полдник		550	536,64	15,62	15,13	90,13
доля приема пищи, %			14,92%	11,13%	10,65%	19,24%
Ужин						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	150	198,52	21,46	8,77	9,00
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1050	896,20	41,16	29,78	123,61
доля приема пищи, %			24,92%	29,32%	20,97%	26,39%
Итого день		3595	3596,65	140,40	142,04	468,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 5						
Завтрак						
309(К)	Биточки рубленные куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
202	Макаронные изделия отварные с маслом	230/15	335,29	8,4	9,8	56,93
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за завтрак		615	759,30	34,46	26,44	102,27
доля приема пищи, %			19,46%	22,80%	18,46%	19,10%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
Итого за 2-й завтрак		220	160,92	2,27	0,40	39,53
доля приема пищи, %			4,12%	1,50%	0,28%	7,38%
Обед						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	143,09	3,09	7,65	16,5
302 (К)	Шницель рубленный говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9,00	26,50
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за обед		1210	1443,04	45,50	69,79	168,77
доля приема пищи, %			36,98%	30,11%	48,72%	31,52%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
Итого полдник		550	565,56	20,78	11,05	102,13
доля приема пищи, %			14,49%	13,75%	7,71%	19,07%
Ужин						
64 (к)	Салат из морской капусты	150	125,25	1,5	8,25	12
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	150	205,26	29,30	7,17	6,28
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1030	973,00	48,10	35,56	122,82
доля приема пищи, %			24,94%	31,83%	24,83%	22,93%
Итого день		3625	3901,81	151,11	143,24	535,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 6						
Завтрак						
289	Рагу из птицы	280	458,40	22,56	28,64	29,44
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		570	828,04	31,07	51,45	64,20
доля приема пищи, %			21,21%	19,41%	35,92%	12,20%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	199,80	1,69	0,82	49,52
доля приема пищи, %			5,12%	1,06%	0,57%	9,41%
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,60	38,7	25,2	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1450	1391,24	60,65	47,11	193,24
доля приема пищи, %			35,64%	37,88%	32,89%	36,71%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		550	511,39	16,91	14,63	83,22
доля приема пищи, %			13,10%	10,56%	10,22%	15,81%
Ужин						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	150	186,77	27	6,928125	4,378125
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1022	972,91	49,78	29,21	136,24
доля приема пищи, %			24,92%	31,09%	20,40%	25,88%
Итого день		3817	3903,38	160,09	143,22	526,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 1						
День 7						
Завтрак						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,60	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		580	802,72	31,41	50,49	59,39
доля приема пищи, %			21,80%	22,21%	36,38%	12,00%
2-й завтрак						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затяжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	205,88	3,57	3,03	43,82
доля приема пищи, %			5,59%	2,52%	2,19%	8,86%
Обед						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
283(К)	Жаркое по-домашнему	350	554,14	38,85	32,2	29,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,13	1,00	0,00	31,50
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого обед		1400	1314,83	56,94	46,66	177,90
доля приема пищи, %			35,7%	40,3%	33,6%	36,0%
Полдник						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
Итого полдник		300	344,68	11,96	10,08	51,53
доля приема пищи, %			9,4%	8,5%	7,3%	10,4%
Ужин						
43(к)	Салат витаминный	150	167,77	1,575	11,46	15,555
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	250	283,28	4,95	14,275	36,00
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин:		1070	1014,72	37,54	28,53	162,08
доля приема пищи, %			27,6%	26,5%	20,6%	32,8%
Итого за день		3575	3682,82	141,41	138,79	494,72

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая молочная	250	431,66	9,13	15,63	67,88
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,10	4,60	0,30
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		550	696,12	21,79	23,83	105,22
доля приема пищи, %			17,9%	15,8%	17,5%	18,8%
2-й завтрак						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	25	118,53	2,2	2,9	22,3
Итого 2-й завтрак		225	244,68	2,80	2,90	55,30
доля приема пищи, %			6,3%	2,0%	2,1%	9,9%
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	300/10	122,37	4,77	6,26	12,52
438	Говядина тушеная	120	165,89	19,90	8,04	3,72
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,20	8,40	48,80
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1380	1323,89	50,03	54,17	169,67
доля приема пищи, %			34,1%	36,3%	39,7%	30,3%
Полдник						
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		600	632,16	27,35	17,11	98,35
доля приема пищи, %			16,3%	19,8%	12,5%	17,6%
Ужин						
234	Котлеты рыбные	120	316,44	15,84	22,32	13,92
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1070	983,47	36,00	38,37	131,77
доля приема пищи, %			25,3%	26,1%	28,1%	23,5%
Итого за день		3825	3880,32	137,96	136,37	560,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 2						
Завтрак						
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9	26,5
240	Фрикадельки из минтая	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого завтрак		720	835,78	30,05	43,88	85,52
доля приема пищи, %			22,6%	23,1%	29,3%	17,6%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	115,60	2,18	0,70	26,82
доля приема пищи, %			3,1%	1,7%	0,5%	5,5%
Обед						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	300	78,86	2,49	6,03	3,9
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1500	1266,59	51,16	42,37	181,52
доля приема пищи, %			34,3%	39,3%	28,2%	37,3%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	542,43	11,65	17,55	90,10
доля приема пищи, %			14,7%	9,0%	11,7%	18,5%
Ужин						
294	Котлеты рубленые из птицы	120/10	403,11	19,14	28,6	18,44
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		710	936,71	35,02	45,51	103,21
доля приема пищи, %			25,3%	26,9%	30,3%	21,2%
Итого за день		3710	3697,09	130,06	150,00	487,16

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		560	715,28	34,98	33,68	72,60
доля приема пищи, %			19,6%	22,2%	27,1%	14,4%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	194,27	2,83	2,42	42,98
доля приема пищи, %			5,3%	1,8%	1,9%	8,5%
Обед						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	300	196,84	8,49	6,51	27,81
285	Макаронник с мясом	350	622,94	42,72	48,52	4,10
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
Итого обед		1140	1343,92	63,91	59,89	146,47
доля приема пищи, %			36,8%	40,5%	48,1%	29,0%
Полдник						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		555	540,11	17,97	5,55	111,54
доля приема пищи, %			14,8%	11,4%	4,5%	22,1%
Ужин						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	200/50	327,32	5,00	13,48	49,60
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1110	853,80	38,20	22,94	131,89
доля приема пищи, %			23,4%	24,2%	18,4%	26,1%
Итого за день		3590	3647,37	157,90	124,47	505,48

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 4						
Завтрак						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	120	189,50	30,516	7,488	0,012
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		670	780,21	52,92	28,19	83,96
доля приема пищи, %			20,8%	36,9%	19,0%	17,1%
2-й завтрак						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
Итого 2-й завтрак		225	215,45	1,29	0,82	54,12
доля приема пищи, %			5,7%	0,9%	0,5%	11,0%
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	139,09	3,03	3,27	26,01
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1120	1308,35	43,56	56,02	167,98
доля приема пищи, %			34,8%	30,4%	37,7%	34,2%
Полдник						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
Итого полдник		550	525,41	15,42	14,93	87,83
доля приема пищи, %			14,0%	10,8%	10,1%	17,9%
Ужин						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	320	425,54	19,2	24,79	33,51
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		812	924,93	30,21	48,60	97,78
доля приема пищи, %			24,6%	21,1%	32,7%	19,9%
Итого за день		3377	3754,36	143,39	148,56	491,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 5						
Завтрак						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	201,65	3,8	11,8	21,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
Итого завтрак		622	738,10	29,90	42,18	63,70
доля приема пищи, %			19,4%	24,4%	31,5%	11,4%
2-й завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
Итого 2-й завтрак		225	216,02	2,83	2,42	48,78
доля приема пищи, %			5,7%	2,3%	1,8%	8,7%
Обед						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	300	140,57	2,58	6,06	20,19
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1200	1328,38	43,40	53,53	179,48
доля приема пищи, %			35,0%	35,4%	40,0%	32,0%
Полдник						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
Итого полдник		550	571,19	10,27	3,93	131,93
доля приема пищи, %			15,0%	8,4%	2,9%	23,5%
Ужин						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	120/60	306,71	16,65	16,65	24,07
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	200	204,58	4,67	6,67	33,58
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого ужин		1130	944,41	36,27	31,82	136,80
доля приема пищи, %			24,9%	29,6%	23,8%	24,4%
Итого за день		3727	3798,09	122,67	133,87	560,69

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 6						
Завтрак						
208	Лапшевник с творогом	200	333,23	16,39	10,06	47,23
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого завтрак		580	852,41	33,29	38,67	98,99
доля приема пищи, %			22,4%	22,6%	32,4%	17,3%
2-й завтрак						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
Итого 2-й завтрак		225	177,27	2,58	0,50	43,32
			4,7%	1,8%	0,4%	7,6%
Обед						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
244	Плов из отварной говядины	350	530,78	41,30	15,63	59,97
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого обед		1400	1299,68	56,96	33,60	205,18
доля приема пищи, %			34,1%	38,7%	28,1%	35,9%
Полдник						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
Итого полдник		550	532,07	15,66	14,88	89,47
доля приема пищи, %			14,0%	10,6%	12,4%	15,7%
Ужин						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
312	Пюре картофельное	250	212,6125	5,2	8,5	30,75
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого ужин		1030	945,74	38,64	31,88	134,47
доля приема пищи, %			24,8%	26,3%	26,7%	23,5%
Итого за день		3785	3807,18	147,14	119,53	571,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
Неделя 2						
День 7						
Завтрак						
245 (К)	Рыба запеченная	120	164,21	23,44	5,73	5,03
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
Итого за завтрак		740	862,76	44,00	31,39	107,81
доля приема пищи, %			21,5%	26,4%	24,3%	18,4%
2-й завтрак						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затыжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
Итого 2-й завтрак		225	133,30	2,77	3,03	25,32
доля приема пищи, %			3,3%	1,7%	2,3%	4,3%
Обед						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	300	133,66	2,64	3,39	24,69
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
Итого за обед		1450	1340,34	50,21	29,59	232,86
доля приема пищи, %			33,3%	30,1%	22,9%	39,8%
Полдник						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
Итого полдник		600	590,48	28,60	16,61	87,10
доля приема пищи, %			14,7%	17,1%	12,9%	14,9%
Ужин						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленные из птицы	120	372,11	17,67	26,40	17,02
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
Итого за ужин		980	1094,51	41,17	48,51	131,53
доля приема пищи, %			27,2%	24,7%	37,6%	22,5%
Итого за день		3995	4021,39	166,75	129,13	584,60

2.3. Специальное меню

В 2022/2023 учебном году в общеобразовательных организациях региона обучаются 165 детей, нуждающихся в питании по специальному меню в соответствии с рекомендациями медицинских работников (162 чел. – в муниципальных и 3 – в областных).

Варианты примерных меню на период не менее двух недель с приложением, предусматривающим варианты замены блюд на равноценные для детей, нуждающихся в специализированном питании по медицинским показаниям

Примерные меню для детей с сахарным диабетом (1-4 класс)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич. ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	16,3	17,7	53,1	436,9	4,43
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,82
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	730	42,4	22,8	46,6	559,9	3,88
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,52
	Итого за день	1590	80,2	53,1	127,7	1308,3	10,64
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	500	24,8	21,9	58,8	532,2	4,90
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	730	22,3	22,2	50,9	492,3	4,2
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3

Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1630	61,5	53,9	141,5	1297,2	11,8
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1г	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	470	37,1	18,6	45,4	498,2	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	710	34,5	16,7	51,7	495,7	4,3
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1500	79,3	42,7	130,2	1223,3	10,9
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	22,1	25,5	45,8	500,7	3,8

	Второй завтрак						0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	29,3	33,5	68,2	691	5,7
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1640	70,2	68	143,8	1466,8	12
	Пятница, 1 неделя						

	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	500	25,3	30,6	37,4	527,5	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	1,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	29,7	13,7	53,2	454	4,4

	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1620	73,8	53,4	119,9	1255,5	10
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,3
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	18,8	10,9	41,8	341,4	3,5
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	1,3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	730	37,8	33	61,1	692,6	5,1
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1310	57	44,2	113,2	1079,5	9,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	18,4	15	54,4	426,1	4,5
	Второй завтрак						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	24,3	27,5	57,9	576,6	4,8
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1560	51,5	47,4	137,6	1182,7	11,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	510	18,7	16,7	43,6	400,3	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	42	14,3	51,8	504,2	4,3
	Полдник						

54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1625	72,5	38,8	130,8	1163,4	10,9
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-1 соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,2
	Итого за Завтрак	420	36,2	12,3	50,8	459,1	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	700	33,1	32	51,4	625,7	4,3
	Полдник						
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1440	71,4	46,7	134,9	1245,4	11,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,6	3,2	0,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,1	17,7	49,3	436,5	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	740	33,6	39,8	51,6	698,3	4,3
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8

	Итого за Полдник	250	14	15,3	24,6	292,3	2,1
	Итого за день	1600	68,6	73	133,6	1464,9	11,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	480	25,3	30,2	31,6	500,4	2,6
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1

54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	25,5	18,6	47,1	457,8	3,9
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1580	64,7	58,8	112,4	1238,3	9,4
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	23	20,7	47,6	468,6	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	1,6	0,6	2,8	22,9	0,2
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	750	34,7	34,3	41,9	615	3,5
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1330	58,1	55,3	99,8	1129,1	8,32

*- В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей.

Меню для организации питания детей в возрасте 11 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	510	18,4	20,5	61,7	505,1	5,14
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	1,4

54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	860	48,4	29,6	57,3	689,8	4,8
	Полдник						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,5
	Итого за день	1770	88,3	62,7	147	1506,4	12,25
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6

	Итого за Завтрак	510	26,6	23,6	60,4	561,7	5,03
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	860	25,4	27,1	60,2	585,9	5
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1770	66,4	60,5	152,4	1420,3	12,7

	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	540	43,4	24,8	52,6	608	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	20	2,7	2,4	1,4	38,2	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8	2,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	890	47,3	23,8	63,3	657,5	5,3
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1750	98,4	56	149	1494,9	12,4
	Четверг, I неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	520	24,5	29	50	559,4	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9

	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	830	30,5	42,1	70,1	781,7	5,8
	Полдник						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Полдник	275	7	2,7	23,7	147	2
	Итого за день	1725	62,4	74,1	154,1	1533,6	12,8
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5

54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	550	29,5	36,6	38,5	602,6	3,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	1,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-23г	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	830	34,8	17,3	64,5	554	5,4
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6

	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1800	83,1	63	132,3	1430,6	11
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,4
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,6	46,2	381,9	3,9
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	1,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30,7	30,8	18,7	475,2	1,6

54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	870	46,1	40,1	76,6	851,4	6,4
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1490	67,3	53	133,1	1278,8	11,1
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	2,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,2	16,4	61,1	473	5,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7

	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	1,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	830	27,4	34,9	62	672,2	5,2
	Полдник						
54-3г	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1740	56,4	56,2	148,4	1325,2	12,4
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2

54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	0,6
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	550	20,7	19,1	48,3	447,3	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	850	46,7	18,4	50	554	4,2
	Полдник						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3

Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1775	79,2	45,3	133,7	1260,2	11,1
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гш	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	460	42,4	14,7	53,8	517,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1	2

54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	870	44,2	45,4	63,3	838,1	5,3
	Полдник						0
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1650	88,7	62,5	149,8	1516,1	12,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1

	Итого за Завтрак	560	27,2	25,7	61,1	586,1	5,1
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	660	31,4	23,6	61,3	583,1	5,1
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1620	72,5	59,3	156,1	1449,3	13
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						

54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5
54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Завтрак	530	29,1	36,4	26,4	550	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хи	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	830	29,6	23,3	56,3	553,9	4,7
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1760	72,6	69,7	116,4	1384	9,7
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	520	25,5	23,3	52,1	520,8	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	2	0,7	3,5	28,6	0,3

54-10г	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-23г	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-20м	Говядина отварная	70	19,9	16	0,4	224,9	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	Итого за Обед	830	29,7	34,5	43,3	603,5	3,6
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1450	55,6	58,1	105,7	1169,8	8,8

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей

Меню горячих завтраков (для детей с целиакией) 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,4	9,3	44,6	295,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	540	10,1	11	74	434,7
	Итого за день	540	10,1	11	74	434,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Итого за день	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Итого за день	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,6	10,6	61,4	406,1
	Итого за день	510	16,6	10,6	61,4	406,1
	Пятница, 1 неделя					

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	520	15,9	12,1	60	412,9
	Итого за день	520	15,9	12,1	60	412,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	575	13,9	12,1	73,4	457,6
	Итого за день	575	13,9	12,1	73,4	457,6

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	11,4	12,8	69	437,1
	Итого за день	530	11,4	12,8	69	437,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	15	18,3	63,4	477,1

	Итого за день	530	15	18,3	63,4	477,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Итого за день	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20	50,7	446,2

	Итого за день	510	16,1	20	50,7	446,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Итого за день	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,6	3,6	170,6
54-6соус – для детей с	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4

целиакией						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	19,2	24,1	62,3	543,7
	Итого за день	530	19,2	24,1	62,3	543,7

Примерные меню-рационы для детей с муковисцидозом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Завтрак	495	18	25	65,3	556,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,5	33	76,1	746,6
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1555	74,9	78,4	161,4	1648,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					

54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	510	23,7	22,8	44,6	478
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	36,4	44,4	94,1	921,8
	Полдник					

54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	23	165,6
	Итого за день	1780	88	91,9	171,9	1866,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	460	26,3	33,9	24,2	506
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8

54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	37,2	29,3	98,5	806,7
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	85	83,7	153,9	1708
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	470	24,7	21	77,2	595,3
	Второй завтрак					

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,8	33,9	86,8	798,8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	81,9	75,3	184	1739,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	23,4	25,1	61,6	565,5
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	32,3	31,1	85,6	751,5
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9

54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
	Итого за Полдник	300	15,4	7,2	17,4	196,2
	Итого за день	1850	91,1	83,4	174,8	1814
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	460	17,6	20,1	56,7	476,9
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3

54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	40	0,8	3,6	3,1	47,4
	Итого за Обед	750	33	31,9	85,5	761
	Полдник					
	Итого за Полдник	0	0	0	0	0
	Итого за день	1410	70,6	72	152,4	1538,7
	Понедельник, 2 педея					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	470	22,1	30,2	62,1	607,6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-15м	Плов из булгура с курицей	240	23,6	10,4	46,6	374,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	38,2	23,5	109,9	804,2
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	80,7	74,1	192	1757
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	23,5	20,4	57,1	505,1
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	33,9	38,3	101,1	884,6
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	250	13,6	15,3	36,6	338,7
	Итого за день	1750	91	94	205	2029,2

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	20,6	20,1	67,1	530,7
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Второй завтрак	100	0,8	0,2	7,5	35
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3

54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	32,2	31,3	83,1	743
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1680	73,6	71,6	167,9	1609,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	440	19,4	31,8	24,5	460,5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5

	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,9	35,5	65,7	729,5
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1500	77,8	87,8	121,4	1585,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9

Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	510	21,5	12,7	72,2	488,3
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	240	32,7	9,7	39,9	377,6
54-19хн	Компот из клюквы с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	42,3	19,3	87,1	690,9
	Полдник					
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4
	Итого за Полдник	275	6,1	2,5	17,5	117,2
	Итого за день	1745	89,9	54,5	187	1597,2

	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-2гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	25,9	21	61,3	538,3
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0,8	3,6	3,1	47,4

	Итого за Обед	740	37,6	33	76,3	751,9
	Полдник					
	Итого за Полдник	0	0	0	0	0
	Итого за день	1470	83,5	74	147,8	1591

Меню завтраков (для больных фенилкетонурией)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с фенилкетонурией (ФКУ))	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Итого за день	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91

	Итого за Завтрак	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Итого за день	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Итого за день	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Итого за день	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	400	2,7	20,4	19,9	274
	Итого за день	400	2,7	20,4	19,9	274
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итого за Завтрак	400	1,6	20,6	30,8	315
	Итого за день	400	1,6	20,6	30,8	315
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Итого за день	400	1,7	20,8	23,2	286,7

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Итого за день	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Завтрак	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Итого за день	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	350	3,2	20,8	35,1	339,7

	Итого за день	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Завтрак	400	2,7	20,4	19,9	274
	Итого за день	400	2,7	20,4	19,9	274
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Завтрак	400	1,6	20,6	30,8	315
	Итого за день	400	1,6	20,6	30,8	315

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

** - графа итога приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

Меню обедов (для больных фенилкетонурией)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	2,9	32,1	15,2	361
	Итого за день	320	2,9	32,1	15,2	361
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Итого за день	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Среда, 1 неделя					

	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Итого за день	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Итого за день	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2	32,2	12,3	346,9

	Итого за день	320	2	32,2	12,3	346,9
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Итого за день	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	2,9	32,1	15,2	361
	Итого за день	320	2,9	32,1	15,2	361
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Итого за день	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Итого за день	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Итого за день	320	3,9	32,2	16,1	369,4

	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2	32,2	12,3	346,9
	Итого за день	320	2	32,2	12,3	346,9
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Итого за день	320	2,4	25,4	19,3	315,3

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ*;

** - графа *итого* приведена без учета количества выдаваемой *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ*.

Раздел 3. Модернизация материально-технической базы пищеблоков

3.1. Техничко-технические условия по обеспечению производства безопасного и качественного питания обучающихся

Для создания условий обеспечения качественного приготовления кулинарной продукции в пищеблоках образовательных организациях должны соответствовать СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и выполнены из материалов, соответствующих гигиеническим требованиям, изложенным в разделе 16 «Требования к материалам и изделиям, изготовленным из полимерных и других материалов, предназначенных для контакта с пищевыми продуктами и средами» Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), утвержденных решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299 «О применении санитарных мер в Евразийском экономическом союзе».

Организация горячего питания учащихся по месту учебы должна осуществляться, как правило, в школьных столовых, состав и площади помещений которых следует принимать в зависимости от проектного количества классов и численности учащихся в них.

В небольших по вместимости начальных (особенно сельских) школах, где функционирование отдельной столовой нецелесообразно, организация питания учащихся может осуществляться на договорной основе в близлежащих предприятиях общественного питания в установленное по графику время. При удалении столовой от школы на расстояние 3–5 км необходимо оборудовать отдельное помещение, доставляя горячее питание в групповых термосах от базовой столовой.

Объемно-планировочные и конструктивные решения школьных столовых, санитарно-технические и электротехнические устройства, противопожарные и другие требования, предъявляемые к ним, должны приниматься в соответствии с действующими нормами и правилами.

При организации питания необходимо учитывать тип пищеблока образовательной организации и, в случае, если пищеблок не предназначен для работы на сырье, отдавать приоритет использованию оператора питания, куда будет поставляться сельскохозяйственная продукция, осуществляться ее контроль, переработка, производство продукции высокой степени готовности (полуфабрикаты) и их дальнейшая поставка в образовательные организации.

Обеденные залы школьных столовых должны быть по возможности квадратной или прямоугольной формы, иметь соответствующим образом оформленный современный и эстетичный интерьер. Светильники необходимо подвешивать на доступной для санитарной обработки высоте, излучаемый свет должен быть не ярким, а легким, рассеянным.

Для организации приема пищи зал столовой необходимо оборудовать столами квадратной или прямоугольной формы, а также стульями или скамейками. Поверхность столов должна быть легко моющейся, устойчивой против высокой температуры и дезинфицирующих средств, иметь гигиеническое покрытие.

Особое внимание необходимо уделять возможности соблюдения личной гигиены школьников, количество рукомойников должно соответствовать наполняемости школы, должны быть предусмотрены мыльницы либо дозаторы жидкого мыла, электрические сушилки либо бумажные полотенца.

При оснащении пищеблоков необходимо учитывать современные тенденции по использованию технологического оборудования. При оснащении пищеблоков необходимым технологическим оборудованием и кухонной посудой (кастрюли с крышками, противни с крышками, гастроемкости с крышками и т.п.) учитываются количество приготавливаемых блюд, их объемы и виды (1-е, 2-е или 3-е блюдо), ассортимент основных блюд (мясо, рыба, птица), мощность технологического оборудования и т.п.

Примерный расчет технологического оборудования и кухонной посуды для пищеблоков:

– в соответствии с рецептурными сборниками расчет закладки продуктов, первых и третьих блюд проводится на 1000 мл.

Например, при организации обедов для обучающихся в количестве 400 чел. необходимо приготовить не менее 100 литров 1-го блюда (400 х 250 мл) и 80 литров третьего (400 х 200 мл), следовательно, для первых блюд необходимо иметь не менее 2 кастрюль объемом по 50 л, для третьих – 2 кастрюли объемом по 40 л;

– в составе технологического оборудования необходимо предусмотреть наличие не менее двух электроплит на 4 конфорки каждая. При наличии электрокотла (объемом не менее 100 л) возможно использование одной электроплиты на 6 конфорок.

Объем (выход) готовых гарниров составляет не менее 150 г, следовательно, для гарниров необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом по 40 л (400 х 150 г).

Объем (выход) основных блюд (из мяса, рыбы, птицы) составляет не менее 80 гр. Для основных блюд необходимо наличие не менее 2 кастрюль объемом 20 л (400 чел. х 80 г).

Для реализации принципов здорового питания в современных условиях при строительстве, реконструкции, модернизации, капитальных ремонтах пищеблоков рекомендуется проводить их оснащение пароконвекционными автоматами (пароконвектоматы), в которых возможно одномоментное приготовление основных блюд на всех обучающихся (400–450 чел.). Пароконвектоматы обеспечивают гастроемкостями установленными техническим паспортом объемов и конфигураций. Количество пароконвектоматов рассчитывается, исходя из производственной мощности и количества обучающихся.

С учетом использования щадящих методов приготовления блюд (парение, тушение, припускание и т.п.) и современных технологий приготовления основных блюд на пищеблоке необходимо наличие электрического духового (или жарочного) шкафа (на 3 или 4 секции), электросковороды.

Для раздачи основных блюд, приготовленных и/или подаваемых с соусами, необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (разливочные ложки, соусницы) с мерной меткой установленными объемами (50 мл,

75 мл и т.д.). Для соусов необходимо наличие не менее 3 кастрюль объемом по 10 л. (400 чел. x 75 мл).

Для раздачи блюд жидкой (полужидкой) консистенции (первые, третьи блюда, жидкие каши, молочные супы и т.п.) необходимо наличие на пищеблоке специального кухонного инвентаря (ковши) с длиной ручки, позволяющей при приготовлении и раздаче перемешивать весь объем блюда в кастрюле, с мерной меткой установленных объемов (200, 250 мл и т.д.).

Производственные помещения пищеблоков оснащаются достаточным количеством холодильного оборудования для обеспечения условий, сроков хранения и товарного соседства различных видов продуктов и сырья. Всё установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное оборудование должно находиться в исправном состоянии. В случае выхода из строя какого-либо технологического оборудования необходимо внести изменения в меню. Ежегодно перед началом нового учебного года проводится технический контроль исправности технологического оборудования (таблицы 8, 9).

При доставке готовых блюд и холодных закусок в буфеты-раздаточные должны использоваться изотермические емкости, внутренняя поверхность которых выполнена из материалов, отвечающих требованиям, предъявляемым к материалам, разрешенным для контакта с пищевыми продуктами, и поддерживает требуемый температурный режим.

В буфетах-раздаточных должны быть предусмотрены объемно-планировочные решения, набор помещений и оборудование, позволяющие осуществлять реализацию блюд, кулинарных изделий, а также приготовление горячих напитков и отдельных блюд.

Буфеты-раздаточные оборудуются минимальным набором помещений и оборудования:

- не менее двух моечных ванн (или одной двухсекционной) с подачей горячей и холодной воды к ним через смесители с душевыми насадками;
- раковина для мытья рук;
- два цельнометаллических производственных стола: один – для термоконтейнеров, второй – для нарезки (хлеба, овощей, сыра, масла и т.п.);
- холодильник (холодильный шкаф);
- стеллаж (шкаф) для хранения чистых: кухонного разделочного инвентаря, ножей, досок, столовой посуды и приборов.

Перед входом в комнату для приема пищи или непосредственно в комнате устанавливается не менее двух раковин для мытья рук обучающихся.

Порционирование и раздача блюд осуществляются персоналом пищеблока в одноразовых перчатках, кулинарных изделий (выпечка и т.п.) – с использованием специальных щипцов.

Одним из направлений совершенствования форм организации питания обучающихся является преобразование обеденных залов в «школьное кафе», «школьные рестораны» и др. Разработка и внедрение новых форм предоставления питания обучающихся является важным условием повышения охвата горячим питанием обучающихся старшего школьного возраста.

Таблица 8. Рекомендуемый минимальный перечень оборудования производственных помещений пищеблоков общеобразовательных организаций

Наименование производственного помещения	Оборудование
1	2
Склады	Стеллажи, подтоварники, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (при необходимости), психрометр
Овощной цех (первичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), картофелеочистительная и овощерезательная машины, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук
Овощной цех (вторичной обработки овощей)	Производственные столы (не менее двух), моечная ванна (не менее двух), универсальный механический привод и/или овощерезательная машина, холодильник, раковина для мытья рук
Мясо-рыбный цех	Производственные столы (для разделки мяса, рыбы и птицы) — не менее трех, контрольные весы, среднетемпературные и, при необходимости, низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), электромясорубка, моечные ванны (не менее двух), раковина для мытья рук. В базовых предприятиях питания предусматривается наличие фаршемешалки и котлетоформовочного автомата
Холодный цех	Производственные столы (не менее двух), контрольные весы, среднетемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема пищевых продуктов), универсальный механический привод и/или овощерезательная машина, бактерицидная установка для обеззараживания воздуха, моечная ванна для повторной обработки овощей, не подлежащих термической обработке, зелени и фруктов, контрольные весы, раковина для мытья рук
Помещение для обработки яиц	Производственный стол, три моечных ванны (емкости), емкость для обработанного яйца, раковина для мытья рук
Мучной цех	Производственные столы (не менее двух), тестомесильная машина, контрольные весы, пекарский шкаф, стеллажи, моечная ванна, раковина для мытья рук. В данном производственном помещении должны быть обеспечены условия для просеивания муки
Доготовочный цех	Производственные столы (не менее трех), контрольные весы, среднетемпературные и низкотемпературные холодильные шкафы (в количестве, обеспечивающем возможность соблюдения «товарного соседства» и хранения необходимого объема полуфабрикатов), овощерезка, моечные ванны (не менее трех), раковина для мытья рук, настенные часы
Помещение для нарезки хлеба	Производственный стол, хлебрезательная машина, шкаф для хранения хлеба, раковина для мытья рук
Горячий цех	Производственные столы (не менее двух: для сырой и готовой продукции), электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф или пароконвектомат, электропривод для

	готовой продукции, электрокотел, контрольные весы, раковина для мытья рук, настенные часы
Раздаточная зона	Мармиты для первых, вторых и третьих блюд и холодильным прилавком (витриной, секцией)
Моечная для мытья столовой посуды	Производственный стол, посудомоечная машина, трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна – для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Моечная для мытья кухонной посуды	Производственный стол, две моечные ванны, стеллаж, раковина для мытья рук
Моечная для мытья тары	Двухсекционная моечная ванна
Производственное помещение буфета-раздаточной	Производственные столы (не менее двух), электроплита, холодильные шкафы (не менее двух), раздаточную, оборудованную мармитами; посудомоечную, раковина для мытья рук
Посудомоечная буфета-раздаточной	Трехсекционная ванна для мытья столовой посуды, двухсекционная ванна – для стеклянной посуды и столовых приборов, стеллаж (шкаф), раковина для мытья рук
Комната приема пищи	Производственный стол, электроплита, холодильник, шкаф, моечная ванна, раковина для мытья рук

Таблица 9. Рекомендуемый минимальный перечень оборудования пищеблоков общеобразовательных организаций

Наименование производственного оборудования	Техническая характеристика
1	2
Пароконвектомат	Пароконвектомат предназначен для обжаривания, приготовления на пару, бланширования, запекания и других видов тепловой обработки продуктов. Модель оснащена душем для мойки и дверью с двойным остеклением. Пароконвектомат должен иметь открывающееся внутреннее стекло дверцы, позволяющее полностью мыть стекла двери с двух сторон и предотвращает образование конденсата при приготовлении. Корпус и внутренняя отделка выполнены из высококачественной нержавеющей стали. За процесс парообразования в таких аппаратах отвечает специальное устройство – бойлер (парогенератор), который способен вырабатывать пар заданной поваром температуры. Количество уровней не менее 6 шт. Расстояние между уровнями не менее 70 мм. Напряжение пароконвектомата не менее 380 В. Внутренний размер гастроемкостей, вмещаемых в пароконвектомат, должен быть не более 530х325 мм. Внешний размер гастроемкостей, вмещаемых в пароконвектомат, должен быть не менее 500х300 мм. Пароконвектомат должен иметь таймер с максимальным временем установки от 9 до 15 ч. Количество воздушных ТЭНов не менее 3 шт. Пароконвектомат должен иметь трехканальный температурный щуп.
Электрическая сковорода	Сковорода электрическая опрокидывающаяся предназначена для пассерования овощей и жарки мясных, рыбных и овощных изделий на предприятиях общественного питания. Сковорода представляет собой чугунную чашу, установленную на

	кронштейнах. Материал чаши — чугун, обеспечивает отличное качество при приготовлении блюд.
Электрическая плита	Плита используется для приготовления первых, вторых и третьих блюд. Исполнение устройства напольное с жарочным шкафом, 6 чугунных квадратных конфорок. Максимальная температура конфорки 480 °С, время разогрева не более 30 минут. Температура жарочного шкафа регулируется от 20 до 270 °С. Управление верхним и нижним ТЭНом независимо друг от друга. Панель управления электромеханическая. Плита изготовлена из нержавеющей стали.
Расстоечный шкаф	Тепловой расстоечный шкаф предназначен для расстойки теста (придания ему пышности) перед выпеканием хлебобулочных и кондитерских изделий в конвекционных печах или другом тепловом оборудовании. Оснащён лотком для сбора конденсата. Корпус и внутренняя поверхность рабочей камеры изготовлены из нержавеющей стали.
Пищеварочный котёл	Стационарный пищеварительный электрический котел используется для приготовления бульонов, напитков и кипячения воды.
Духовой (жарочный) шкаф	Жарочный шкаф используется для жарки, выпечки, запеканий. Каждая духовка имеет три эмалированных противня. Изделие имеет плавную отдельную регулировку температуры в жарочном шкафу в диапазоне 100-280 °С. Нагрев каждой духовки осуществляется горелкой, равномерно распределяющей тепло в объеме жарочного шкафа. Изделие имеет крашенные подставку, крышку, боковые и заднюю стенки. Лицевая часть шкафа выполнена полностью из нержавеющей стали. Внутренняя поверхность духовок покрыта высококачественной эмалью. Шкаф имеет регулируемые по высоте ножки.
Пекарский шкаф	Шкаф пекарский для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий. Работает в температурном диапазоне от 65 до 270 °С. В него встроен аварийный термоограничитель, который предохраняет шкаф пекарский от перегрева свыше 300 °С.
Низкотемпературный холодильный шкаф	Промышленный холодильный шкаф предназначен для хранения напитков, продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд в замороженном состоянии.
Среднетемпературный холодильный шкаф	Шкаф холодильный должен быть предназначен для кратковременного хранения, охлаждения и заморозки пищевых продуктов и напитков. Габаритная длина шкафа должна быть не менее 700 мм. Габаритная ширина шкафа должна быть не менее 700 мм. Габаритная высота шкафа должна быть не менее 2000 мм не более 2100 мм. Шкаф холодильный должен иметь цельнозаливной пенополиуретаном корпус с толщиной стенок камеры не менее 50 мм. Материал изготовления корпуса нержавеющая сталь. Минимальное (нижнее) значение рабочей температуры шкафа холодильного должно быть не менее минус 5°С, максимальное (верхнее) значение рабочей температуры шкафа должно быть плюс 5 °С. Объем камеры, полезный, должен быть не менее 0,49 м ³ . Условия окружающей среды для эксплуатации шкафа холодильного, максимальная температура, допустимая, не менее плюс 43°С.

Универсальный привод	<p>Машина кухонная универсальная предназначена для механизации основных процессов переработки пищевых продуктов.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ПМ — приводной механизм; – ММ — мясорубка; – МО — механизм овощерезательно-протирочный; – ВМ — механизм для взбивания и перемешивания; – П-01 — подставка.
Картофелеочистительная машина	Прибор предназначен для очистки картофеля и других корнеплодов (свекла, морковь) от кожуры.
Хлебoreза тельная машина	Хлебoreзка используется для нарезки хлеба в больших количествах. Корпус и защитная шторка выполнены из нержавеющей стали, нож – из нержавеющей стали. Особенности: Регулятор настройки толщины нарезки (регулирующая скоба) Двойная электронная система защиты от травматизма: концевые выключатели на крышке лотка загрузки и крышке приемного лотка Защитная шторка для предотвращения доступа рук в зону нарезки хлеба со стороны приемного лотка.
Слайсер	Электрический слайсер применяется для быстрой нарезки овощей и других пищевых продуктов на ломтики заданной толщины. Корпус выполнен из алюминия. Конструкция устройства обеспечивает максимальную безопасность в работе. Регулируемая толщина нарезки.
Котлетоформовочный автомат	Котлетный автомат предназначен для дозирования и формирования котлет из мясного и рыбного фарша.
Тестомесильная машина	Тестомесильная машина предназначена для замеса теста для разнообразной выпечки – сдобы и кондитерских изделий, пирожков, а также для производства тестовых полуфабрикатов.
Овощерезательная машина	Прибор предназначен для нарезки сырых и вареных овощей и фруктов. Привод овощерезки позволяет осуществлять обработку продуктов либо через серповидное отверстие – давилкой, либо через отверстие диаметром 52 мм – толкателем.
Электромясорубка	Мясорубка используется для измельчения мясной и рыбной продукции с целью изготовления фарша, а также вторичного измельчения фарша для котлет. Состоит из привода и самой мясорубки. Сама мясорубка представляет собой алюминиевый корпус с облицовкой из нержавеющей стали, в котором происходит вращение шнека, зажимное кольцо, набор ножей, набор решеток (одна подрезная и две с отверстиями), упорное кольцо и подрезной нож.
Ванная для обработки яиц	Моечная ванна предназначена для санитарной обработки яиц. Сварной каркас раковины выполнены из нержавеющей стали.
Туннельная посудомоечная машина	Туннельная посудомоечная машина предназначена для мытья, ополаскивания мисок, тарелок, чашек, подносов и др. Проводится с жидкими моющими средствами.
Раковина для мытья рук	Раковина цельнотянутая выполнена из нержавеющей стали, имеет борт с пристенной стороны и отверстие под смеситель.
Моечная ванная	Моечная ванна используется для мойки продуктов питания, посуды и кухонных принадлежностей. Каркас и емкости выполнены из нержавеющей стали.
Посудомоечная машина	Посудомоечная машина должна быть предназначена для мойки столовых приборов, тарелок, стаканов, чашек. Тип посудомоечной

	машины: купольный. Купол посудомоечной машиной должен быть оснащён смотровым стеклом для обзора моечной камеры, подсветкой и ручкой для поднятия. Номинальная потребляемая мощность, общая, машины посудомоечной должна быть не более 13,5 кВт.
Ванна для мытья столовой посуды	Ванна предназначена для мытья посуды и кухонного инвентаря. Оснащена регулируемыми по высоте ножками. Емкость выполнена из нержавеющей стали.
Шкаф для хранения хлеба	Изготовлен из нержавеющей стали, двери распашные с замком, с перфорацией, имеются деревянные полки.
Стеллаж	Назначение стеллажа заключается в использовании его в качестве места хранения готовых пищевых продуктов и кухонных принадлежностей.
Производственный стол	Стол рабочий пристенный со сборно-разборной конструкцией. Столешница из пищевой нержавеющей стали и каркас из конструкционного профиля нержавеющей стали.
Мармит для раздачи	Мармит используется в составе линий раздач для поддержания первых блюд в горячем состоянии. Модель оснащена конфорками с регулировкой мощности, подсветкой, полкой и регулируемыми по высоте ножками.
Холодильная витрина	Прилавок-витрина холодильный с ровной охлаждаемой столешницей используется для хранения, демонстрации и раздачи холодных закусок, третьих блюд и охлажденных напитков потребителям.
Прилавок нейтральный для раздачи	Нейтральный прилавок линии раздачи предназначен для демонстрации и кратковременного хранения продуктов питания, готовых блюд, напитков и посуды.
Контрольные весы	Весы имеют практичную конструкцию с надежным корпусом.
Весы напольные	Напольные весы предназначены для взвешивания грузов, продуктов, полуфабрикатов, мешков на складах пищеблока.
Психрометр	Психрометр предназначен для измерения относительной влажности и температуры воздуха.
Бактерицидная установка	Установка применяется для обеззараживания воздуха
Настенные часы	Электронные настенные часы

3.2. Сводные данные по материально-техническому оснащению пищеблоков образовательных организаций и прогноз замены оборудования в них

В регионе сформирована информация о состоянии материально-технического оснащения пищеблоков и столовых образовательных организаций (таблицы 10 и 11).

Таблица 10. Количественные показатели оборудования.

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Средний % изношенности оборудования на пищеблоках
1	город Владимир	50,9
2	город Гусь-Хрустальный	41,0
3	город Ковров	33,7

4	округ Муром	27,6
5	ЗАТО город Радужный	64,2
6	Александровский район	22,2
7	Вязниковский район	47,7
8	Гороховецкий район	44,9
9	Гусь-Хрустальный район	48,6
10	Камешковский район	26,7
11	Киржачский район	46,7
12	Ковровский район	28,0
13	Кольчугинский район	86,2
14	Меленковский район	48,0
15	Муромский район	39,6
16	Петушинский район	49,3
17	Селивановский район	42,1
18	Собинский район	31,5
19	Судогодский район	29,6
20	Суздальский район	65,4
21	Юрьев-Польский район	38,5
	Всего в муниципальных ОУ	43,5
	В государственных ОУ	53,5
	ИТОГО	43,9

Таблица 11. Прогнозные значения замены оборудования.

№ п/п		Количество оборудования пищеблоков школ, которое нуждается в замене, ед.	Прогнозные значения замены оборудования, ед.				
			2023 г.	2024 г.	2025 г.	2026 г.	2027 г.
1	город Владимир	211	35	39	41	56	40
2	город Гусь-Хрустальный	64	29	7	8	9	11
3	город Ковров	79	0	0	0	0	79
4	округ Муром	140	3	23	60	40	14
5	ЗАТО город Радужный	5	2	3	0	0	0
6	Александровский район	38	2	19	7	9	1
7	Вязниковский район	20	4	4	4	4	4
8	Гороховецкий район	55	2	4	22	18	9

9	Гусь-Хрустальный район	37	12	15	7	3	0
10	Камешковский район	26	10	6	6	2	2
11	Киржачский район	53	12	12	7	13	9
12	Ковровский район	42	9	15	8	7	3
13	Кольчугинский район	40	27	7	6	0	0
14	Меленковский район	72	11	28	16	9	8
15	Муромский район	9		4	1	3	1
16	Петушинский район	47	9	12	12	9	5
17	Селивановский район	0	0	0	0	0	0
18	Собинский район	45	2	16	6	13	8
19	Судогодский район	9		7	2	0	0
20	Суздальский район	44	13	16	10	3	2
21	Юрьев-Польский район	24	1	5	9	6	3
	Всего в муниципальных ОУ	1060	183	242	232	204	199
	В государственных ОУ	95	13	27	29	21	5
	ИТОГО	1155	196	269	261	225	204

В соответствии с положениями СанПиН 1.2.3685-21 общая площадь обеденного зала для общеобразовательных организаций рассчитывается, исходя из рекомендаций, 0,7 м² на 1 посадочное место. Питание должно быть обеспечено не более чем в 3 смены.

Качество организации школьного питания характеризуется количеством посадочных мест в школьных столовых и соответствием их нормативу (250 мест на 1000 обучающихся). Это позволит обеспечить всех школьников горячими завтраками и обедами, а обучающихся, посещающих внеурочные дополнительные занятия, - полдниками.

Раздел 4. Система управления организацией питания в регионе

4.1. Локальные нормативные акты для осуществления питания обучающихся в общеобразовательных организациях

Управление организаций питания обучающихся на уровне образовательных учреждений включает планирование деятельности, выполнение процессов деятельности, контроль и мониторинг выполнения процессов организации питания, анализ результатов выполнения процессов.

В таблице 12 предоставлен перечень нормативных документов по организации питания обучающихся в образовательном учреждении.

Таблица 12. Перечень нормативных документов, необходимых для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях

№ п/п	Наименование документа	Периодичность разработки, актуализации	Ответственный за разработку и выполнение
1	Положение о школьной столовой	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Заведующий производством
2	Положение об организации горячего питания	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
3	Положение об организации питьевого режима	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
4	Положение об обучающихся из социально незащищенных семей	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
5	Положение об организации рационального питания обучающихся на платной основе	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
6	Положение о бракеражной комиссии	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
7	Положение об общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
8	Положение о родительском контроле организации горячего питания обучающихся	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
9	Положение о порядке доступа в столовую общеобразовательной организации	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание
10	Программа по совершенствованию организации горячего питания обучающихся	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание, зав. производством
11	Технологический паспорт пищеблока	Один раз в пять лет, ежегодная актуализация	зав. производством
12	Программа производственного контроля на основе принципов ХАССП	Один раз в три года, ежегодная актуализация	зав. производством
13	Примерное (циклическое) меню на две возрастные группы: группы 7-11 лет, 12 лет и старше, и два сезона – осенне-зимний и весенне-летний	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание, зав. производством
14	Ежедневное меню	Ежедневно	зав. производством

15	Контракт на оказание услуг по организации питания и обеспечению питьевого режима обучающихся (на текущий учебный год)	От одного года до трех лет	Руководитель образовательной организации, ответственный за питание, производством зав.
16	Акт проверки готовности пищеблока к началу учебного года	Ежегодно	Руководитель образовательной организации, ответственный за питание, производством зав.
17	Приказ об организации питания с указанием ответственного лица	На определенный период	Руководитель образовательной организации
18	Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе принципов здорового	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание, классные руководители
19	Рабочая программа «Здоровое питание»	Один раз в три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание, классные руководители
Приказы и планы, принимаемые в образовательном учреждении			
20	Приказ об организации питания обучающихся образовательного учреждения на текущий период	Ежегодно	Руководитель образовательной организации
21	Приказ о создании бракеражных комиссий	Ежегодно	Руководитель образовательной организации
22	Приказ об организации питьевого режима и обеспеченности экологически чистой питьевой водой (диспансеры, спенсеры, кипяченая вода)	Ежегодно	Руководитель образовательной организации
23	Приказ по утверждению графика приема пищи	Ежегодно	Руководитель образовательной организации
24	Приказ по организации бесплатного горячего питания (списки детей на бесплатное питание, подтверждающие документы)	Ежегодно	Руководитель образовательной организации

25	Приказ об утверждении общественной комиссии по контролю за качеством питания с участием родителей	Ежегодно	Руководитель образовательной организации
26	План проведения текущего и капитального ремонта помещений пищеблока и столовой	Ежегодно	Ответственный за питание, зав. производством
27	План проведения профилактических технологических осмотров оборудования	Ежегодно	Ответственный за питание, зав. производством
28	План проведения метрологических работ по проверке измерительного оборудования	Ежегодно	Ответственный за питание, зав. производством
29	План технологического переоснащения пищеблока столовых с учетом модели предоставления питания	На три года, ежегодная актуализация	Ответственный за питание, зав. производством
30	План проведения профилактических дезинфекционных мероприятий, в том числе в условиях подъема инфекционных заболеваний (эпидемий, пандемий)	Ежегодно	Ответственный за питание, зав. производством
31	Приказ о размещении на сайте образовательного учреждения необходимых материалов по организации питания	С ежегодной актуализацией	Руководитель образовательной организации, ответственный за питание
Документы, подтверждающие выполнения требований к организации питания			
32	Протоколы заседаний по рассмотрению вопроса организации питания на заседании управляющего или педагогического совета, общественного совета, родительского комитета и др.	Постоянно	Ответственный за питание
33	Гигиенический журнал (сотрудники)	Постоянно	зав. производством
34	Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции	Постоянно	зав. производством
35	Журнал бракеража готовой пищевой продукции	Постоянно	зав. производством

36	Журнал учета Температурного режима холодильного оборудования	Постоянно	зав. производством
37	Журнал учета температуры и влажности в складских помещениях	Постоянно	зав. производством
38	Ведомость контроля за рационом питания	Периодически	Ответственный за питание
39	Договор с аккредитованной лабораторией на проведение периодических испытаний пищевой продукции по физико-химическим показателям	Ежегодно	Ответственный за питание
40	Договор с аккредитованной метрологической лабораторией на выполнение поверки весо-измерительного оборудования	Ежегодно	Ответственный за питание
41	Договор на проведение профилактических работ технологического оборудования	Ежегодно	Ответственный за питание
42	Договор на вывоз пищевых отходов из пищеблока	Ежегодно	Ответственный за питание

Ряд документов может быть сгруппирован в едином документе, например, «Положение о работе школьной столовой».

В таблице 13 представлены критерии эффективности организации питания обучающихся образовательных учреждений региона.

Таблица 13. Индикаторы эффективности организации питания и оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательных учреждений региона

№ п/п	Критерии оценки результатов организации питания обучающихся	Содержание критерия
1	Наличие на сайте школы раздела «Организация питания»	Информационное обеспечение организации питания обучающихся и их родителей, всех заинтересованных сторон СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.4.0179-20 (п. 2.7)

2	Размещение менюна сайте школы в соответствии с перечнем документов, соблюдение требований к оформлению и содержанию меню — по показателям СанПиН и по показателям Федерального центра мониторинга питания обучающихся (ФЦМОП)	Ссылка направлена ФЦМОП; должна быть активна
3	Наличие на сайте школы основного (организованного) меню для обучающихся начальных классов и обучающихся 12 лет и старше	СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.3
4	Наличие данных согласования и утверждения основного (организованного) меню в установленном порядке	Соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п.8.1.3 (МР 2.4.0179-20, п. 2.7)
5	Наличие информации по калорийности блюд и по приемам пищи	Соответствие требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6	Наличие информации о содержании основных пищевых веществ, макро- и микронутриентов (витаминов и минеральных веществ)	СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение № 8) МР 2.3.6.0233-21, п.11.2)
7	Наличие на сайте школы ежедневного меню для обучающихся начальных классов и обучающихся 12 лет и старше	Утвержденное меню, наличие подписи (МР 2.4.0179-20, п. 2.7).
8	Соответствие фактической массы блюд установленным нормам	Соответствие СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение № 9
9	Соответствие фактического суммарного объема блюд по приемам пищи установленным нормам	Соответствие СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение № 9
10	Наличие комиссии по контролю качества питания с участием родителей	Положение и приказ о создании комиссии по контролю качества питания обучающихся с участием родителей
11	Уровень охвата горячим питанием обучающихся в процентах к общей численности 5-11 классов, охват горячим питанием обучающихся за родительскую плату, 5-11 классы, %	Положительная динамика охвата горячим питанием, охват горячим питанием
12	Наличие у обучающихся возможности выбора блюд с учетом индивидуальных предпочтений	Предоставлен выбор блюд только завтрака, выбор блюд только обеда, выбор блюд завтрака и обеда, выбор только первых или горячих блюд
13	Наличие специальных видов меню: антиаллергенного, профилактического и диетического меню, меню для обучающихся с ОВЗ	Разработано антиаллергенное меню, лечебно-профилактическое меню для всех категорий отклонений здоровья школьников, диетическое меню
14	Уровень оснащения технологическим оборудованием школьных пищеблоков и столовых с учетом источников финансирования, (% нового оборудования)	Оформлен «Технологический паспорт пищеблока», достигнуто улучшение оснащения пищеблока за счет внебюджетных средств, обеспеченность посадочными местами, мебелью и оборудованием для столовых

15	Ведение информации о здоровье обучающихся в электронном виде, %	Электронная медицинская карта, электронный «паспорт здоровья», количество показателей, характеризующих здоровье школьника. Регулярность проведения наблюдений здоровья школьника, наличие положительной динамики при наблюдении здоровья, заболевания, выявленные в период обучения в школе.
----	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.2. Использование принципов ХАССП при организации питания обучающихся общеобразовательных организаций

В настоящее время в общественном питании основным инструментом в обеспечении безопасности пищевой продукции является ХАССП – концепция, предусматривающая систематическую идентификацию, оценку и управление опасными факторами, существенно влияющими на безопасность продукции.

Смысл внедрения программы ХАССП заключается в том, чтобы выявить и взять под системный контроль все критические контрольные точки предприятия, то есть те этапы производства, на которых нарушения технологических и санитарных норм могут привести к неустраняемым или трудно устранимым последствиям для безопасности изготавливаемого пищевого продукта.

В пищеблоках общеобразовательных организаций региона, согласно штатному расписанию, работают 777 человек, из них 137 (17,6 %) прошли обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП (таблица 14).

Кроме того, на базе общеобразовательных организаций работают 696 работников аутсорсинговых организаций, из которых 168 (24,1 %) прошли обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП.

Таблица 14. Информация о работниках, прошедших обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Количество штатных работников пищеблоков школ		Количество работников пищеблоков аутсорсинговых организаций	
		всего, чел.	из них прошедших обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП, чел.	всего, чел.	из них прошедших обучение по программе производственного контроля на принципах ХАССП, чел.
1	город Владимир	0	0	275	37
2	город Гусь-Хрустальный	63	2	5	5
3	город Ковров	0	0	112	0
4	округ Муром	0	0	95	76

5	ЗАТО город Радужный	25	25	0	0
6	Александровский район	0	0	63	6
7	Вязниковский район	66	66	0	0
8	Гороховецкий район	22	0	0	0
9	Гусь-Хрустальный район	88	10	0	0
10	Камешковский район	28	0	8	0
11	Киржачский район	2	0	43	9
12	Ковровский район	34	0	0	0
13	Кольчугинский район	13	1	46	3
14	Меленковский район	34	3	0	0
15	Муромский район	14	7	0	0
16	Петушинский район	0	0	39	32
17	Селивановский район	28	0	0	0
18	Собинский район	70	5	0	0
19	Судогодский район	84	0	0	0
20	Суздальский район	52	3	0	0
21	Юрьев-Польский район	39	0	0	0
	Всего в муниципальных ОУ	662	122	686	168
	В государственных ОУ	115	15	10	0
	ИТОГО	777	137	696	168

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков

Таблица А.1 — Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков Российской Федерации

№ п/п	Показатели (в сут.)	Возрастные группы											
		0–3 мес.	4–6 мес.	7–12 мес.	от 1 года до 2 лет	от 2 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет		
									мальч ики	девоч ки	юнош и	девуш ки	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Энергия и пищевые вещества													
1	Энергия, ккал	115*	115*	110*	1 200	1 400	1 800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500	
2	Белок, г	–	–	–	36	42	54	63	75	69	87	75	
	*в т. ч. животный (%)	–	–	–	70		65	60					
	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	–	–	–	–	–	–	–	–	
	% по ккал	–	–	–	12								
3	Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60	70	83	77	97	83	
	Жир, % по ккал	–	–	–	30								
	ПНЖК, % по ккал	–	–	–	5–10						6–10		
	Омега-6, % по ккал	–	–	–	4–9						5–8		
	Омега-3, % по ккал	–	–	–	0,8–1						1–2		
	Холестерин, мг	< 300											
	Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261	305	363	334	421	363	
4	Углеводы, % по ккал	–	–	–	58								
	в т. ч. сахар, % по ккал	< 10											
	Пищевые волокна, г	–	–	–	8	10	15	20					
Витамины													
5	Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70		
	Витамин В ₁ , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3		
	Витамин В ₂ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5		
	Витамин В ₆ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6		
	Ниацин, мг	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,00		
	Витамин В ₁₂ , мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0					
	Фолаты, мкг	50		60	100	200		300–400		400			
	Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0		
	Биотин, мкг	10			10	15	20	25		50			
	Витамин А, мкг рет. экв	400			450	500	700	1 000	800	1 000	800		
	Витамин Е, мг ток. экв	3,0		4,0		7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0		
	Витамин D, мкг	10,0											
	Витамин К, мкг	30			30	55	60	80	70	120	100		
Минеральные вещества													
	Кальций, мг	400	500	600	800	900	1 100	1 200					
	Фосфор, мг	300	400	500	700	800	1 100	1 200					
Продолжение таблицы А.1													
	Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300	300	400	400		
	Калий, мг	–	–	–	400	600	900	1 500		2 500			
	Натрий, мг	200	280	350	500	700	1 000	1 100		1 300			
	Хлориды, мг	300	450	550	800	1 100	1 700	1 900		2 300			
	Железо, мг	4,0	7,0		10,0		12,0		15,0		18,0		

Цинк, мг	3,0	4,0	5,0	8,0	10,0	12,0	
Йод, мг	0,06		0,07	0,10	0,12	0,13	0,15
Медь, мг	0,5	0,3	0,5	0,6	0,7	0,8	1,0
Селен, мг	0,01	0,012	0,015	0,02	0,03	0,04	0,05
Хром, мкг	–	–	–	11	15	25	35
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4	2,0	3,0	4,0

*Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в г/кг массы тела.

**Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов питания
для обучающихся в общеобразовательных организациях

Таблица Б.1 — Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов питания для обучающихся в общеобразовательных организациях

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7–11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), в т. ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т. ч. филе слабо или малосоленое	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5–9 % м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащей сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Перечень сырья, не используемого для производства продуктов детского питания для детей школьного возраста. Перечень продукции, которая не должна содержаться в готовых продуктах детского питания для детей школьного возраста

1. Пищевая продукция без маркировки и/или с истекшими сроками годности и/или признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и/или поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша — «самоквас».
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5 %).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9 % жирности.
44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5 % и более 3,5 % жирности; кисломолочные напитки менее 2,5 % и более 3,5 % жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Рекомендации для замены продуктов и блюд при организации питания обучающихся

Таблица Г.1 — Данные для замены продуктов и блюд при организации питания обучающихся

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9 %	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	

	Яблоки	12
	Чернослив	17
	Курага	8
	Изюм	22

Приложение Д

Структура технологического паспорта пищеблока образовательной организации

ПАСПОРТ

пищеблока _____
(наименование образовательной организации)

Адрес месторасположения _____

Телефон _____ эл почта: _____

Содержание

1. Общие сведения об образовательной организации:
 - численность обучающихся по возрастным группам, в том числе численность льготной категории обучающихся
2. Состояние уровня охвата горячим питанием по возрастным группам обучающихся
3. Модель предоставления услуги питания:
 - оператор питания,
 - длительность контракта
4. Использование транспорта для перевозки пищевой продукции
5. Инженерное обеспечение пищеблока
 - водоснабжение,
 - горячее водоснабжение,
 - отопление,
 - водоотведение,
 - вентиляция помещений
6. Проектная мощность (план-схема расположения \помещений) пищеблока
7. Материально-техническое оснащение пищеблока
8. Характеристика помещения и оборудования, план-схема столовой
9. Характеристика бытовых помещений
10. Штатное расписание работников пищеблока
11. Форма организации питания обучающихся
12. Перечень нормативных и технологических документов

1. Общие сведения об образовательной организации, указывается следующая информация:

Руководитель образовательной организации _____

Ответственный за питание обучающихся _____

Численность педагогического коллектива _____ чел.

Количество классов по уровням образования _____

Количество посадочных мест _____

Площадь обеденного зала _____

№ п/п	Классы	Количество классов	Численность обучающихся, всего чел.	В том числе льготной категории, чел.
1	1 класс			
2	2 класс			
3	3 класс			
4	4 класс			
	и т.д.			

2. Охват горячим питанием по возрастным группам обучающихся

2.1. Охват одноразовым горячим питанием по возрастным группам обучающихся

№	Контингент по группам	Численность,	Охвачено горячим питанием,
---	-----------------------	--------------	----------------------------

п\п	обучающихся	чел.	Количество, чел.	% от числа обучающихся
1	Учащиеся 1-4 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
2	Учащиеся 5-8 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
	в т.ч. за родительскую плату			
3	Учащиеся 9-11 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
	в т.ч. за родительскую плату			
	Общее количество учащихся всех возрастных групп			
	в том числе льготных категорий			

2.2. Охват двухразовым горячим питанием по возрастным группам обучающихся

№ п\п	Контингент по группам обучающихся	Численность, чел.	Охвачено горячим питанием	
			Количество, чел.	% от числа обучающихся
1	Учащиеся 1-4 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
2	Учащиеся 5-8 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
	в т.ч. за родительскую плату			
3	Учащиеся 9-11 классов			
	в т.ч. учащиеся льготных категорий			
	в т.ч. за родительскую плату			
	Общая количество учащихся всех возрастных групп			
	в том числе льготных категорий			

3. Модель предоставления услуги питания (столовая на сырье, столовая доготовочная, буфетно-раздаточная)

Модель предоставления питания	
Оператор питания, наименование	
Адрес местонахождения	
Фамилия, имя отчество руководителя, контактное лицо	
Контактные данные: тел. / эл. почта	
Дата заключения контракта	
Длительность контракта	

4. Использование специализированного транспорта для перевозки пищевой продукции

Вид транспорта	
Принадлежность транспорта	<ul style="list-style-type: none"> - транспорт образовательной организации - транспорт оператора питания - транспорт организации поставщика пищевой продукции - транспорт ИП, предоставляющего пищевую продукцию - арендуемый транспорт
Условия использования транспорта	

5. Инженерное обеспечение пищеблока

Водоснабжение	(централизованное, собственная скважина, другие ведомственные источники)
Горячее водоснабжение	(централизованное, собственная котельная, водонагреватель, резервное горячее водоснабжение)
Отопление	(централизованное, собственная котельная)
Водоотведение	(централизованное, локальные сооружения, другие)
вентиляция помещений	(естественная, искусственная, комбинированная)

6. Проектная мощность (план-схема расположения помещений) пищеблока

7. Материально-техническое оснащение пищеблока:

Перечень помещений и их площадь, м²
(перечень и площадь помещений в зависимости от модели предоставления питания)

№ п/п	Наименование цехов и помещений	Площадь помещения, м ²			
		Столовые школьные базовые	Столовые, работающие на сырье	Столовые доготовочные	Раздаточные, буфеты
1	Складские помещения				
2	Производственные помещения				
2.1	Овощной цех (первичной обработки овощей)				-
2.2	Овощной цех (вторичной обработки овощей)				-
2.3	Мясо-рыбный цех			-	-
2.4	Доготовочный цех	-	-		-
2.5	Горячий цех				-
2.6	Холодный цех				-
2.7	Мучной цех			-	-
2.8	Раздаточная				
2.9	Помещение для резки хлеба			-	-
2.10	Помещение для обработки яиц			-	-
2.11	Моечная кухонной посуды				-
2.12	Моечная столовой посуды				-
2.13	Моечная и кладовая тары				--
2.14	Производственное помещение буфета-раздаточной	-	-	-	

1	Тепловое						
2	Механическое						
3	Холодильное						
4	Весоизмерительное						

9. Характеристика помещения и оборудования столовой, план-схема столовой

№ п/п	Наименование оборудования	Характеристика оборудования столовой, площадь, м ²			
		количество единиц оборудования	дата его приобретения	процент изношенности оборудования	количество посадочных мест в столовой

9. Характеристика бытовых помещений

№ п/п	Перечень бытовых помещений	Характеристика помещений, площадь, м ²
		Количество единиц оборудования для бытовых целей

10. Штатное расписание работников пищеблока

№ п/п	Наименование должностей	Характеристика персонала столовой					
		количество ставок	укомплектованность	базовое образование	квалификационный разряд	стаж работы	наличие медкнижки
1	Зав. производством						
2	Технолог						
3	Повара						
4	Рабочие кухни (помощники повара)						

11. Форма организации питания обучающихся

- предварительное накрытие столов
- самообслуживание
- шведский стол
- меню по выбору

12. Перечень нормативных и технологических документов:

- Примерное двухнедельное меню
- Ежедневное меню
- Меню раскладка

- Технологические карты (ТК)
- Техничко-технологические карты (ТТК) при включении в рацион питания новой кулинарной продукции с пониженным содержанием соли и сахара
- Накопительная ведомость
- График приема пищи,
- Гигиенический журнал (сотрудники)
- Журнал учета температурного режима холодильного оборудования
- Журнал учета температуры и влажности в складских помещениях
- Журнал бракеража готовой пищевой продукции
- Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции
- Ведомость контроля за рационом питания
- Приказ о составе бракеражной комиссии
- График дежурства преподавателей в столовой
- Акт по результатам проверки состояния готовности пищеблока по организации питания к новому учебному году
- Программа по совершенствованию системы организация питания обучающихся
- Положение об организации питания обучающихся
- Положение о бракеражной комиссии
- Приказ об организации питания
- Должностные инструкции персонала пищеблока
- Программа производственного контроля на основе принципов ХАССП
- Требования к информации по питанию, размещаемой на сайте школы
- Наличие оформленных стендов по пропаганде принципов здорового питания

