

Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 Управление Роспотребнадзора
 по Красноярскому краю в г. Минусинске
 _____ Т.И. Малегина

Утверждаю:
 Директор МКОУ Щетинкинская ООШ № 27
 _____ М. А. Сычева

ПРИМЕРНОЕ десятидневное МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

МКОУ Щетинкинская ООШ № 27

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 6 до 10 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
94	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
648	Кисель	200	0,4	0,00	37,8	156,0	22,0	6,0	18,0	0,2	0,00	4,4	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0	29,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,42	0,42	10,29	49,21	16,80	9,45	75,8	2,31	0,03	10,50	0,00
ГП	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00

	(печенье)												
	ИТОГО:		11,97	13,86	109,77	658,13	234,58	66,79	296,02	4,14	0,22	25,87	60,1
2 ДЕНЬ													
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,42	0,32	10,29	47,78	12,25	12,60	16,0	2,42	0,02	5,25	2,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		10,41	12,14	88,06	505,60	85,31	67,09	165,27	5,49	0,33	16,68	2,00
3 ДЕНЬ													
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
87	Суп – уха (консервы рыбные)	200	6,88	6,73	11,46	137,8	36,24	37,88	0	1,02	0	7,29	0
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,0	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0
14	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,82	18,03	47,82	418,28	150,75	69,99	113,38	2,88	0,25	22,41	55,50
4 ДЕНЬ													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00

304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
945	Чай с молоком	200	7,9	6,5	1,01	110,97	47,01	23,76	169,63	0,1	0,04	5,97	0,05
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		30,94	27,68	60,02	644,43	165,47	100,82	436,06	3,99	0,19	12,68	48,05

5 ДЕНЬ

42	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
608	Котлеты	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,09	17,88	77,28	548,49	219,93	82,73	317,17	3,54	0,32	40,52	39,89

6 ДЕНЬ

42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
202	Макаронные изделия отварные	100	3,82	4,05	21,32	136,99	8,50	5,70	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00
295	Сок фруктовый(апельсиновый)	200	0,2	0,00	19,8	77,00	7,11	2,49	0,00	0,11	0,01	5,28	0,07
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
1	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,40	28,30	87,86	604,75	76,39	55,91	222,07	3,76	0,16	25,23	0,07

7 ДЕНЬ

168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	200	6,21	5,28	27,90	184,00	12,10	73,5	111,1	3,30	0,15	0,00	20,00
42	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,2	0,10	75,0	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,42	0,42	10,29	49,21	16,80	9,45	75,8	2,31	0,03	10,50	0,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,26	21,58	110,80	692,45	88,35	109,37	250,32	7,05	0,30	32,55	79,0

8 ДЕНЬ

42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
105	Фрикадельки мясные	30	6,28	3,69	0,23	61,78	6,75	10,14	0	0,5	0	0,16	0
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
648	Кисель	200	0,4	0,00	37,8	156,0	22,0	6,0	18,0	0,2	0,00	4,4	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		15,02	15,69	84,02	558,19	190,54	75,11	217,67	3,08	0,25	42,75	51,50

9 ДЕНЬ

15	Салат из свежих	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
----	-----------------	----	------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	------

	помидоров и огурцов												
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,10	21,62	42,58	1,34	0,04	12,85	0,00
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,00	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,20	18,00	13,6	230,00	11,47	10,08	31,76	0,64	0,05	0	90,00
	ИТОГО:		9,62	30,02	48,61	513,85	80,72	49,71	116,96	3,28	0,29	25,71	90,00
10 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	57,00	0,39	0,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,42	0,32	10,29	47,78	12,25	12,60	16,0	2,42	0,02	5,25	2,00
	ИТОГО:		14,81	20,81	94,81	645,77	111,86	107,83	309,48	6,81	0,40	43,30	72,5

Сезон: весеннее-летний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг.ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
390	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	1,02	16,83	132,40	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
45	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00

648	Кисель	200	0,4	0,00	37,8	156,00	22,00	6,00	18,00	0,20	0,00	4,4	0,0
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,42	0,42	10,29	49,21	16,80	9,45	75,80	2,31	0,03	10,50	0,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,20	13,88	112,59	670,51	237,29	69,48	302,23	4,21	0,23	21,56	60,10

2 ДЕНЬ

102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
50	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,42	0,32	10,29	47,78	12,25	12,60	16,0	2,42	0,02	5,25	2,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,68	12,20	91,45	524,80	83,40	70,83	135,73	5,52	0,37	16,56	2,00

3 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
87	Суп – уха (консервы рыбные)	200	6,88	6,73	11,46	137,8	36,24	37,88	0	1,02	0	7,29	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,00	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0,00
14	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50

	порциями												
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,41	20,84	49,71	532,81	182,89	71,53	283,00	3,43	0,42	27,61	84,04

4 ДЕНЬ

45	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
945	Чай с молоком	200	7,9	6,5	1,01	110,97	47,01	23,76	169,63	0,1	0,04	5,91	0,05
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		30,9	27,74	60,06	644,97	118,30	100,73	438,46	3,70	0,22	13,07	48,05

5 ДЕНЬ

50	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
608	Котлеты	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,49	14,82	76,18	505,53	88,73	72,55	219,41	3,24	0,34	24,91	39,88

6 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00
----	-----------------	----	------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------

202	Макаронные изделия отварные	100	3,82	4,05	21,32	136,99	8,50	5,70	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00
295	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,2	0,00	19,8	77,0	7,11	2,49	0,00	0,11	0,01	5,28	0,07
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
1	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,8	0,04	0,00	0,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,93	30,65	87,55	625,51	78,60	55,81	227,70	3,87	0,15	9,96	0,07

7 ДЕНЬ

286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
45	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,42	0,42	10,29	49,21	16,80	9,45	75,80	2,31	0,03	10,50	0,00
	ИТОГО:		14,97	20,97	93,88	618,74	114,85	104,51	371,62	6,81	0,44	49,00	70,50

8 ДЕНЬ

50	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
105	Фрикадельки мясные	30	6,28	3,69	0,23	61,78	6,75	10,14	0	0,5	0	0,16	0
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
648	Кисель	200	0,4	0,00	37,80	156,00	22,00	6,00	18,00	0,20	0,00	4,40	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00

148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		15,74	13,47	85,74	545,55	182,87	75,59	271,97	3,10	0,33	29,40	54,50

9 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,10	21,62	42,58	1,34	0,04	12,85	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,20	18,00	13,60	230,00	11,47	10,08	31,76	0,64	0,05	0,00	90,00
	ИТОГО:		13,69	35,44	61,78	596,75	103,94	66,48	160,87	3,70	0,22	17,05	90,00

10 ДЕНЬ

168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
45	Винегрет овощной с луком зеленым (май)	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	14,97	57,00	0,39	0,08	0,06	0	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,2	0,10	75,0	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,42	0,32	10,29	47,78	12,25	12,60	16,0	2,42	0,02	5,25	2,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,64	21,71	98,36	629,24	68,42	117,51	196,25	6,38	0,26	13,20	81,00

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
94	Суп молочный с крупой (рисовый)	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
,,,648	Кисель	200	0,4	0,00	37,8	156,0	22,0	6,0	18,0	0,2	0,00	4,4	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0,00	1	0	0	0	29,5

	порциями												
458	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,75	16,76	119,88	742,00	288,96	83,11	268,43	5,49	0,23	37,30	67,75
2 ДЕНЬ													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
458	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	18,00	0,00	3,46	0,00	7,50	0,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,99	15,78	96,69	579,90	106,92	84,87	173,72	7,17	0,37	23,89	0,00
3 ДЕНЬ													
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
87	Суп – уха (консервы рыбные)	250	8,60	8,41	14,33	172,25	45,30	47,35	0,00	1,27	0,00	9,11	0,00
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,0	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0
14	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00

	ИТОГО:		13,99	22,19	52,58	484,37	166,84	86,58	126,53	3,47	0,27	32,40	55,50
4 ДЕНЬ													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	7,9	6,5	1,01	110,97	47,01	23,76	169,63	0,1	0,04	5,97	0,05
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		36,59	34,37	72,28	776,24	150,81	121,06	502,28	5,07	0,22	16,73	60,05
5 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
268	Котлеты	70	11,04	9,26	11,20	171,36	27,20	19,13	0,95	0,00	0,00	0,23	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00	46,71	33,50	1,20	0,00	0,00	21,69	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,61	24,17	81,06	667,58	252,85	96,81	159,41	2,00	0,14	58,17	0,01
6 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00
295	Сок фруктовый(апельсиновый)	200	0,2	0,00	19,8	77,00	7,11	2,49	0,00	0,11	0,01	5,28	0,07
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
1	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
528	Соус красныйосновой	50	0,73	4,23	4,70	54,00	13,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00

148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,08	35,63	103,47	738,22	106,29	65,45	229,16	4,13	0,16	38,28	0,07
7 ДЕНЬ													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	250	7,76	6,60	34,88	230,00	15,13	91,88	138,88	4,13	0,19	0,00	25,00
42	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,2	0,10	75,0	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
458	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,55	25,11	125,65	793,90	116,45	137,06	212,18	9,09	0,32	51,03	84,00
8 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
105	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,64	7,50	11,27	0,00	0,55	0,00	0,18	0,00
528	Соус красный основной	50	0,73	4,23	4,70	54,00	13,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00	46,71	33,50	1,20	0,00	0,00	21,69	0,00
648	Кисель	200	0,4	0,00	37,8	156,0	22,0	6,0	18,0	0,2	0,00	4,4	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00

	ИТОГО:		17,48	22,47	87,50	667,56	227,25	89,09	139,36	2,26	0,11	59,34	26,00
9 ДЕНЬ													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	0,00	1,68	0,04	16,06	0,00
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,0	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	230	11,47	10,08	31,76	0,64	0,05	0	90,00
	ИТОГО:		11,29	34,49	52,41	577,74	100,46	62,54	88,22	3,92	0,31	35,62	90,00
10 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	57,00	0,39	0,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,46	14,70	68,26	17,50	18,00	16,00	3,46	0,02	7,50	2,00
	ИТОГО:		19,02	27,76	112,65	798,51	149,46	137,19	384,49	9,04	0,47	55,93	90,80

Сезон: весеннее-летний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
94	Суп молочный с крупой (рисовый)	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156,0	22,00	6,00	18,00	0,20	0,00	4,4	0,0
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
458	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,13	16,79	124,59	762,60	293,48	87,60	278,79	5,60	0,24	30,79	67,75
2 ДЕНЬ													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
50	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
458	Фрукты свежие(груша)	150	0,60	0,46	14,70	68,26	17,50	18,00	16,0	3,46	0,02	7,50	2,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,17	16,00	102,50	613,94	104,11	91,49	155,60	7,28	0,46	23,88	2,00

3 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
87	Суп – уха (консервы рыбные)	250	8,60	8,41	14,33	172,25	45,30	47,35	0,00	1,27	0,00	9,11	0,00
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,00	3,19	0,92	0,1	0,36	0,13	2,8	0,00
14	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,80	22,31	56,05	506,56	168,30	88,71	99,55	3,31	0,31	21,47	55,50

4 ДЕНЬ

45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	7,9	6,5	1,01	110,97	47,01	23,76	169,63	0,1	0,04	5,91	0,05
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		36,52	34,46	72,36	777,14	138,86	120,91	506,28	4,59	0,26	17,42	60,05

5 ДЕНЬ

50	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
608	Котлеты	70	11,04	9,26	11,20	171,36	27,20	19,13	0,95	0,00	0,00	0,23	0,00
694	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00	46,71	33,50	1,20	0,00	0,00	21,69	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		19,66	21,68	79,87	631,97	111,62	89,57	54,20	1,76	0,19	32,49	0,00

6 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00
295	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,2	0,00	19,8	77,0	7,11	2,49	0,00	0,11	0,01	5,28	0,07
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
1	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
528	Соус красный основной	50	0,73	4,23	4,70	54,00	13,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,61	36,86	102,64	752,11	87,96	70,21	207,45	4,30	0,23	15,32	0,07

7 ДЕНЬ

286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
458	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0,00
	ИТОГО:		19,15	27,99	111,76	772,45	149,62	132,46	372,43	8,80	0,49	64,18	88,80

8 ДЕНЬ

50	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
105	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,64	7,50	11,27	0,00	0,55	0,00	0,18	0,00
528	Соус красный основной	50	0,73	4,23	4,70	54,00	13,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00
694	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00	46,71	33,50	1,20	0,00	0,00	21,69	0,00
648	Кисель	200	0,4	0,00	37,80	156,00	22,00	6,00	18,00	0,20	0,00	4,40	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		19,01	23,70	86,67	681,45	208,92	93,85	117,65	2,43	0,18	36,38	26,00

9 ДЕНЬ

50	Зеленый горошек	100	2,94	6,31	8,19	101,29	19,04	19,92	5,90	0,68	0,10	9,49	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	0,00	1,68	0,04	16,06	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,00	13,6	230,00	11,47	10,08	31,76	0,64	0,05	0,00	90,00
	ИТОГО:		16,71	38,36	67,18	659,05	110,65	82,81	100,99	4,30	0,31	25,55	90,00

10 ДЕНЬ

168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)	250	7,76	6,60	34,88	230,00	15,13	91,88	138,88	4,13	0,19	0,00	25,00
45	Винегрет овощной с луком зеленым (май)	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	14,97	57,00	0,39	0,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
148	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,2	0,10	75,0	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
458	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	15,00	0,00
ГП	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,46	26,21	115,65	765,60	88,97	144,73	228,90	9,22	0,35	25,25	84,00

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. согласно п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2005, 2007,2010,2011, 2014,2015

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество во (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макаронные изделия, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макаронные изделия, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г

Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3 г.
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

Перечень

продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
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. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
23. Пищевые продукты, не предусмотренные [прил. N 9](#)
24. Укус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.

25. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
26. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
27. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
28. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
29. Газированные напитки.
30. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
31. Жевательная резинка.
32. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
33. Карамель, в том числе леденцовая.
34. Закусочные консервы.
35. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом.
39. Яичница-глазунья.
40. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
41. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40

Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.