

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "СКШ № 12"



Е.И. Книга

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"



О.В. Селивёрстова

МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных учреждений
7-11 лет

на 2023 год

Сборник рецептур 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
№ рецепта		7-11 лет					
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
411	Оладьи с повидлом 150/20	170	13,00	18,50	39,30	376,20	24,69
1010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13,92	19,22	71,94	519,56	65,62
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,16	9,60	17,91
219	Суп рыбный с крупой перловой 200/25	225	8,96	8,94	22,03	240,14	30,98
668	Жаркое по- Домашнему из мяса птицы 90/150	240	18,07	19,03	21,87	289,16	141,91
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	965	29,32	29,61	91,10	762,46	241,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	43,24	48,83	163,04	1282,02	306,82
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
668	Тефтели из мяса птицы	90	12,91	10,14	15,72	211,78	58,87
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150/3	153	3,22	5,53	25,40	189,81	15,23
	- Хлеб пшеничный	60	3,52	2,32	7,84	69,36	3,96
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	19,91	17,99	64,18	532,09	84,26
ОБЕД							
	- Огурец соленый	60	0,82	0,06	1,00	7,80	17,34
176	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, сметаной 200/10/10	220	8,80	8,16	30,13	180,64	31,06
642	Плов с мясом птицы 90/150	240	11,64	13,16	22,79	298,82	126,02
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	22,41	22,24	81,32	626,22	188,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	42,32	40,23	145,50	1158,31	272,37
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
547/857	Котлета рыбная с томатным соусом 90/30	120	12,13	11,39	39,98	217,69	54,16
759	Рис отварной	150	2,32	3,20	24,34	145,36	18,85
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром 30/10	40	4,17	4,11	3,95	74,88	9,53
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	517	18,88	18,70	83,49	499,07	88,74
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,16	9,60	17,91
219	Суп картофельный с крупой гречневой, мясом птицы 200/20	220	3,62	5,48	15,50	190,74	27,35
632	Гуляш из мяса птицы	110	15,10	13,80	45,16	208,80	79,68
759	Макаронные изделия отварные	150	2,97	4,57	19,78	132,92	9,91
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,20	24,77	104,24	659,88	153,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1317	42,08	43,47	187,73	1158,95	241,93
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
411	Лапшевник с творогом, сметаной 150/20	170	9,06	11,77	17,52	235,31	76,81
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	9,98	12,49	50,16	378,67	117,74
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,16	9,60	17,91
208	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, сметаной 200/10/10	220	6,42	7,46	15,74	124,66	30,17
672	Оладьи из печени с томатным соусом 70/20	90	9,98	10,96	15,37	189,05	74,36
759	Гречка отварная	150	8,68	6,08	39,03	237,55	26,09
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,65	25,42	99,70	699,82	162,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	36,63	37,91	149,86	1078,49	279,96
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
529	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5	205	7,20	7,40	32,20	222,00	37,41
Т 33	Хлеб пшеничный	30	1,76	1,16	3,92	34,68	1,98
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	9,88	9,28	68,76	400,04	80,32
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,16	9,60	17,91
208	Суп картофельный с горохом, мясом птицы 200/20	220	4,54	5,14	7,08	112,72	29,41
533	Котлета из мяса птицы с томатным соусом 60/30	90	11,67	10,54	17,55	204,87	44,77
747	Рис отварной	150	2,32	3,20	24,34	135,36	18,85
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96

Сборник рецептур 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ЦЕНА
			7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ		
№ рецепта						(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
932	Компот из сухофруктов	200	0.06	0.00	18.86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0.72	0.72	17.64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	20,82	20,52	96,17	686,11	161,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	30,70	29,80	164,93	1086,15	241,66
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
671	Биточки из мяса птицы	90	6.35	8.33	3.31	100.88	62.80
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150/5	155	3,26	5,61	25,74	192,30	18,78
	- Хлеб ржаной	20	0,20	0,03	1,00	5,22	1,32
1025	Какао с молоком	200	3.88	3.80	25.06	147.36	35.97
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.16	9.60	17.91
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	14,11	17,83	57,27	455,36	136,78
ОБЕД							
208	Рассольник Ленинградский с крупой перловой с мясом птицы, сметаной 200/10/10	220	6,80	7,01	37,00	204,26	32,32
585	Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	7.88	9.66	17.35	198.56	53.68
759	Пюре картофельное	150	3.15	4.57	22.05	112.50	40.23
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1.09	0.86	8.54	67.20	3.96
933	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	33.10	128.90	16.69
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	19,92	22,10	118,04	711,42	146,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	34,03	39,93	175,31	1166,78	283,66
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
344	Свекла тушеная	60	1.18	3.09	8.98	62.41	15.91
668	Тефтели из мяса птицы соусом томатным 60/30	90	11,67	10,54	17,55	204,88	42,16
744	Рис отварной	150	2,32	3,20	24,34	135,36	18,85
	- Хлеб ржаной	20	0,20	0,03	1,00	5,22	1,32
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	15,63	16,86	67,09	469,01	84,44
ОБЕД							
235/1106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы 200/10	210	6,58	7,56	20,22	276,04	26,52
773	Капуста тушеная с мясом птицы 150/50	200	9,58	9,51	43,60	206,80	97,95
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1.09	0.86	8.54	67.20	3.96
934	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	13.10	50.62	14.38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	17,25	17,93	85,46	600,66	142,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1197	32,88	34,79	152,55	1069,67	227,25
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
467	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/5	205	10,64	8,56	44,92	289,14	33,94
Т33	Хлеб пшеничный с сыром 30/10	40	4.17	4.11	3.95	74.88	9.53
1009	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.76	4.22
	Фрукты	180	0.72	0.72	17.64	84.60	36.71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	15,73	13,39	81,51	507,38	84,40
ОБЕД							
	- Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.16	9.60	17.91
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной 200/10/10	220	8,60	9,82	12,99	159,89	29,24
671	Котлета из мяса говядины соусом томатным 60/30	90	11,57	12,16	7,17	141,87	56,07
753	Макаронные изделия отварные	150	2.97	4.57	19.78	132.92	9.91
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1.09	0.86	8.54	67.20	3.96
933	Компот из сухофруктов	200	0.06	0.00	18.86	71.76	9.73
	Фрукты	180	0.72	0.72	17.64	84.60	36.71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	25,43	28,19	87,14	667,84	163,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	41,16	41,58	168,65	1175,22	247,93
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
467	Омлет натуральный с зеленым горошком 150/20	170	17,36	17,56	14,07	275,30	65,43
Т33	Хлеб пшеничный	30	1.76	1.16	3.92	34.68	1.98
1009	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.76	4.22
	Фрукты	180	0.72	0.72	17.64	84.60	36.71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	20,04	19,44	50,63	453,34	108,34
ОБЕД							
	- Овощи свежие нарезка (помидор,огурец) 30/30	60	0.28	0.05	0.95	5.70	19.24
208	Суп картофельный с горохом и мясом птицы 200/10/10	220	4,54	5,14	7,08	112,72	29,41
533	Котлета из мяса птицы с томатным соусом 60/30	90	11,67	10,54	17,55	204,87	44,77
744	Гречка отварная	150	8.68	6.08	39.03	237.55	26.09
	- Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1.09	0.86	8.54	67.20	3.96
932	Компот с изюмом	200	0.33	0.00	34.10	130.00	11.43
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	26,59	22,67	107,25	758,04	134,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	46,63	42,11	157,88	1211,38	243,24
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							

Сборник рецептов 1981г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ЦЕНА
№ рецепта		7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
151	Творожная запеканка со сгущенным молоком 100/20	120	15,47	16,35	46,76	347,82	110,51
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,39	17,07	79,40	491,18	151,44
ОБЕД							
-	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	20,56
131	Свекольник с мясом птицы, со сметаной 200/10/10	220	7,02	8,70	17,62	208,94	28,17
541	Котлета рыбная (филе минтая)	90	8,10	8,90	16,28	156,09	51,25
759	Пюре картофельное	150	3,15	4,57	22,05	112,50	40,23
-	Хлеб пшеничный, ржаной 30/30	60	1,09	0,86	8,54	67,20	3,96
932	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	960	20,74	23,87	97,51	694,35	195,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	37,13	40,94	176,91	1185,53	346,70

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	549,90	15,45	16,23	67,44	470,57	100,21
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	838,50	23,23	23,73	96,79	686,68	168,94
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1388,4	49,61	45,35	155	1225	134,58
норма завтрак	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	79,00
норма обед	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	131,32
отклонение завтрак	49,90	0,05	0,43	0,44	0,57	21,21
отклонение обед	138,50	0,13	0,03	-3,71	-18,32	37,62

Составил калькулятор:

Лисянская Анжелика Владимировна

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "СКИШ № 12"

Е.И. Книга

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"

О.В. Селивёрстова

МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных учреждений
12-18 лет

на 2023 год

Сборник рецептур 1981г № рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
411	Оладьи с повидлом 150/20	170	13,00	18,50	39,30	376,20	24,69
1010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13,92	19,22	71,94	519,56	65,62
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
219	Суп рыбный с крупой перловой 250/25	275	10,35	12,00	32,08	308,15	35,04
668	Жаркое по – домашнему из мяса птицы 150/100	250	21,05	23,82	18,19	398,64	153,94
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1105	37,30	38,17	108,61	964,16	271,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655	51,22	57,39	180,55	1483,72	337,49
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
668	Тефтели из мяса птицы	100	14,35	13,87	19,13	230,87	65,42
753	Макаронные изделия отварные	180	3,57	5,49	24,73	159,50	11,99
Т 33	Хлеб пшеничный	40	2,34	1,55	5,22	46,24	2,64
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	20,52	20,91	64,30	497,75	86,25
ОБЕД							
	- Огурец соленый	100	1,36	0,10	1,66	13,00	28,90
176	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, сметаной 250/10/10	270	10,80	10,01	38,98	221,69	35,95
642	Плов с мясом птицы 100/150	250	12,12	13,70	23,74	311,27	138,05
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	28,66	25,24	102,48	684,92	219,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1447	49,18	46,15	166,78	1182,67	305,48
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
547/857	Котлета рыбная с томатным соусом 100/30	130	13,14	12,34	47,31	235,83	59,86
759	Рис отварной	180	4,05	7,94	43,08	256,03	22,53
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром 40/15	55	5,73	5,65	5,43	102,96	13,93
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	572	23,18	25,93	111,04	655,96	102,52
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
219	Суп картофельный с крупой гречневой, мясом птицы 250/20	270	4,48	6,72	19,02	234,09	31,57
632	Гуляш из мяса птицы	120	18,47	18,50	30,24	275,25	91,71
759	Макаронные изделия отварные	180	3,57	5,49	23,73	159,50	11,99
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	31,64	32,34	107,93	820,47	186,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1542	54,82	58,27	218,97	1476,43	288,62
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
411	Лапшевник с творогом, сметаной 200/20	220	11,72	15,23	22,67	304,51	99,20
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	12,64	15,95	55,31	447,87	140,13
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
208	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы, сметаной 250/10/10	270	7,87	9,15	19,31	152,99	34,51
672	Оладьи из печени	100	12,64	15,84	18,74	232,88	87,35
759	Гречка отварная	180	10,42	7,29	46,84	285,06	31,31
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	36,11	33,91	125,59	843,70	199,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	48,75	49,86	180,90	1291,57	339,48
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5	205	7,20	7,40	32,20	222,00	37,41
Т 33	Хлеб пшеничный	40	2,34	1,55	5,22	46,24	2,64
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	9,74	8,95	52,42	327,00	80,98
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
208	Суп картофельный с горохом и мясом птицы 250/20	270	6,03	8,75	8,23	171,88	32,67
533	Котлета из мяса птицы с соусом томатным 70/30	100	12,96	11,71	19,50	227,63	51,76
747	Рис отварной	180	4,05	7,94	42,08	256,03	22,53
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71

Сборник рецептур 1981г № рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ЦЕНА
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
			3	4	5	6	8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	28,22	30,03	110,51	828,31	189,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	37,96	38,98	162,93	1155,31	270,83
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
671	Биточки из мяса птицы	100	7,05	9,25	23,67	212,09	69,78
759	Макаронные изделия отварные	180	3,57	5,49	23,73	159,50	11,99
	Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1025	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	35,97
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	15,46	18,77	83,06	556,94	149,57
ОБЕД							
243	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой, с мясом птицы, со сметаной 250/10/10	270	8,34	8,60	36,53	250,68	37,20
585	Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	8,57	11,76	18,23	207,11	53,68
759	Пюре картофельное	180	3,56	5,49	23,85	159,50	48,38
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	16,69
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	25,79	27,28	130,95	813,39	162,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	41,25	46,05	214,01	1370,33	312,12
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
344	Свекла тушеная	100	1,97	3,85	8,52	100,69	26,52
668	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным 70/30	100	12,75	13,08	17,79	253,74	48,70
744	Рис отварной	180	4,05	7,94	42,08	256,03	22,53
	- Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1009	Чай с сахаром, с лимоном 200/7	207	0,26	0,00	15,22	61,14	6,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	617	19,19	24,90	91,61	675,78	105,93
ОБЕД							
235/1106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы 250/10	260	8,14	9,36	25,03	341,76	30,85
773	Капуста тушеная с мясом птицы 150/60	210	10,08	10,29	44,90	222,99	109,98
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	22,54	21,08	102,27	682,57	161,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1387	41,73	45,98	193,88	1358,35	267,74
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
411	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/5	205	10,64	8,56	44,92	289,14	33,94
Т33	Хлеб пшеничный с сыром 40/15	55	5,73	5,65	5,43	102,96	13,93
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	17,29	14,93	82,99	535,46	88,80
ОБЕД							
	- Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	33,81	29,85
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной 250/10/10	270	11,13	13,52	19,92	236,98	33,48
671	Котлета из мяса говядины с томатным соусом 70/30	100	11,86	13,51	7,97	202,08	64,93
759	Макаронные изделия отварные	180	3,57	5,49	23,73	159,50	11,99
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	9,73
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	32,46	34,87	109,96	855,93	193,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770	49,75	49,80	192,95	1391,39	282,09
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	- Омлет натуральный с зеленым горошком 200/20	220	22,46	22,72	18,20	356,27	86,28
Т33	Хлеб пшеничный	40	2,34	1,55	5,22	46,24	2,64
Т33	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
1009	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	25,72	24,99	56,06	545,87	129,85
ОБЕД							
	- Овощи свежие нарезка (помидор,огурец) 50/50	100	0,47	0,08	1,58	9,50	32,06
208	Суп картофельный с горохом, мясом птицы 250/20	270	6,03	8,75	8,23	171,88	32,67
671	Котлета из мяса птицы с соусом томатным 70/30	100	12,96	11,71	19,50	227,63	51,76
744	Гречка отварная	180	10,42	7,29	46,84	295,22	31,31
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот с изюмом	200	0,33	0,00	34,10	130,00	11,43
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	34,53	29,26	129,49	901,43	165,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	60,25	54,25	185,55	1447,30	295,68
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
151	Творожная запеканка со сгущенным молоком 100/20	120	15,47	16,35	46,76	347,82	110,51
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	4,22
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,67	16,35	61,76	406,58	151,44
ОБЕД							
	- Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	34,27

Сборник рецептур 1981г № рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
1	2	3	4	5	6	7	8
131	Свекольник с мясом птицы, со сметаной 250/10/10	270	8,40	9,02	26,80	342,17	32,60
541	Котлета рыбная (филе минтая)	100	9,00	9,88	18,09	173,43	56,94
759	Пюре картофельное	180	3,78	5,49	23,85	159,50	48,38
	- Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	14,38
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	36,71
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1130	26,60	26,02	104,88	816,92	229,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	42,27	42,37	166,64	1223,50	381,32

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	588,10	17,33	19,09	73,05	516,88	110,11
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	990,50	30,39	29,82	113,27	821,18	197,98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1578,6	55,76	52,69	177,99	1338,057	154,04

норма завтрак
норма обед
отклонение завтрак
отклонение обед

550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	93,11
800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	153,34
38,10	-0,67	0,69	-3,55	-27,12	17,00
190,50	3,39	2,22	-1,63	5,18	44,64

Составил калькулятор:

Лисянская А.В.