

Согласовано:  
Директор МБОУ СШ № 73



Фомина Н.В.

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО «Альтернатива»



Вострокнутова Е.Ф.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для, обучающихся в МБОУ «Средняя школа  
№ 73» в возрасте от 12 лет и старше,  
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2025 г.

Согласовано:

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Архангельской  
области, главный государственный  
санитарный врач по Архангельской  
области

Несовской Т.И.

Разработано:

Директор общества  
с ограниченной ответственностью

«Технология питания»



Кузнецов А.Л.

# Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания

для обучающихся организаций общего образования  
Архангельской области  
в возрасте от 12 лет и старше  
(Зимний период)

Вариант 2

С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микронутриентами  
(для всех типов пищеблоков)

Архангельск 2023 г.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Орган инспекции Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Архангельской области  
и Ненецком автономном округе»**

Юридический адрес: 163001, Архангельская область, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 164, корпус 1  
Реквизиты: ОКПО 75037067 ОГРН 1052901025616 ИНН 2901134035

Место осуществления деятельности: 163001, РОССИЯ, Архангельская обл, Архангельск г,  
Троицкий пр-кт, дом 164, 1, 1 этаж, кабинеты 100, 106, 112, 2 этаж, кабинеты 204, 204А, 206,  
207, 208, 209, стр 1, 3 этаж, кабинет 305, стр 3, кабинет 5

Уникальный номер записи об аккредитации  
в реестре аккредитованных лиц № RA.RU.710030

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Органа инспекции

*(подпись)*  
«30» октября 2023

Е.Е. Сумкин



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

о соответствии/несоответствии санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам  
примерного (основного) десятидневного циклического рациона питания для обучающихся  
организаций общего образования Архангельской области в возрасте от 12 лет и старше  
(зимний период). Вариант 2. С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных  
витаминами и микроэлементами (для всех типов пищеблоков)

наименование объекта

Архангельская область

Адрес

от «30» октября 2023 г. № Ц-1142/444

Период проведения инспекции 30.10.2023 г. 15:00 – 30.10.2023 г. 16:00  
(дата и время начала и дата и время  
окончания проведения инспекции)

На основании

Письма Управления Роспотребнадзора по Архангельской  
области №29-00-02/02-8443-2023 от 24.10.2023 г.

указать № и дату документа, на основании которого проводилась экспертиза

Заявитель:

Управление Роспотребнадзора по Архангельской области  
Архангельская область, г. Архангельск, ул. Гайдара, д.24

Юридический адрес

Архангельская область, г. Архангельск, ул. Гайдара, д.24

Фактический адрес

ОГРН

1052901021689

Ф.И.О. руководителя, телефон,  
адрес электронной почты:

Руководитель – Носовской Тарас Иванович, тел. 8(8182)  
200569, arkh@29.rosпотребнадzor.ru

**Рассмотрены:**

1. Письмо Управления Роспотребнадзора по Архангельской области №29-00-02/02-8443-2023 от 24.10.2023 г.
2. Примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания для обучающихся организаций общего образования Архангельской области в возрасте от 12 лет и старше

Настоящее экспертное заключение не может быть частично или полностью воспроизведено, скопировано или перепечатано без  
письменного разрешения Органа инспекции  
Экспертное заключение напечатано в 3 экземплярах.

(зимний период). Вариант 2. С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных витаминами и микронутриентами (для всех типов пищеблоков), разработанный ООО «Технология питания».

3. Технологические карты.
4. Письмо Управления Роспотребнадзора по Архангельской области №29-00-02/02-3068-2023 от 23.03.2023 г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проводится с целью установления соответствия/не соответствия требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

указать название нормативных документов

**Установлено:**

- 1.Контингенты, для которых разработан рацион:
  - возрастная группа: от 12 лет и старше;
  - период года: зимний период;
  - период, на который составлено циклическое примерное (основное) меню – 10-тидневное.
2. Примерное (основное меню) разработано ООО «Технология питания».
- 3.Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют наименованиям, указанным в технологических картах.
4. Количество приемов пищи соответствует режиму функционирования организации и предусматривает: 2 приема пищи: завтрак, обед.
- 5.Масса порций для детей от 12 лет и старше.

Блюдо	Масса порций (в граммах)	
	Гигиенический норматив	Масса порций в примерном (основном) меню
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200-250	250/180/150/150/80
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100-150	100
Первое блюдо	250-300	250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-120	100
Гарнир	180-230	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	200
Фрукты	100	100

Масса порций в примерном (основном) меню для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (зимний период) соответствует гигиеническим нормативам.

6.Средний суммарный объем блюд по приемам пищи для каждой возрастной группы основного (примерного) меню:

Показатели	12 лет и старше (не менее)	Средний суммарный объем в примерном (основном)
Завтрак	550	568,5

Настоящее экспертное заключение не может быть частично или полностью воспроизведено, скопировано или переиздано без письменного разрешения Органа инспекции.  
Экспертное заключение напечатано в 3 экземплярах.

Обед	800	845,5
------	-----	-------

Средний суммарный объем блюд по приемам пищи в примерном (основном) меню для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (зимний период) соответствует гигиеническим нормативам.

7. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации.

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Содержание в примерном (основном) или фактическом меню в среднем за неделю
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования с односторонним режимом работы (первая смена)	завтрак	20-25%	1 неделя – 23,9%
			2 неделя – 23,5%
	обед	30-35%	1 неделя – 36,1%
			2 неделя – 36,5%

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в примерном (основном) меню для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (зимний период) соответствует гигиеническим нормативам.

8. Содержание в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в зависимости от количества приемов пищи.

Показатели	Потребность в пищевых веществах (норма в зависимости от количества приемов пищи)	Содержание в примерном (основном) меню
	от 12 лет и старше	
белки (г/сут)	45-54	52,61
жиры (г/сут)	46-55,2	51,42
углеводы (г/сут)	191,5-235,8	189,83
энергетическая ценность (ккал/сут)	1360-1632	1440,16
витамин С (мг/сут)	35-42	64,82
витамин В1 (мг/сут)	0,7-0,84	1,05
витамин В2 (мг/сут)	0,8-0,96	1,17
витамин А (рет. экв/сут)	450-540	2159,05
витамин D (мкг/сут)	5-6	2
кальций (мг/сут)	600-720	370,07
фосфор (мг/сут)	600-720	813,79
магний (мг/сут)	150-180	305,96

Настоящее экспертное заключение не может быть частично или полностью воспроизведено, скопировано или перепечатано без письменного разрешения Органа инспекции.  
Экспертное заключение напечатано в 3 экземплярах.

железо (мг/сут)	9-10,8	35,26
калий (мг/сут)	600-720	2477,43
йод (мг/сут)	0,05-0,06	0,204
селен (мг/сут)	0,025-0,03	0,062
фтор (мг/сут)	2-2,4	0,46

9. В примерном (основном) для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше (зимний период) отсутствуют запрещенные блюда и кулинарные изделия.

10. Выполнение среднесуточного (минимального) набора продуктов (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки):

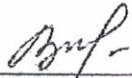
N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого (норма, не менее)	Основное (примерное)
1	Молоко	175-210	109,7
2	Кисломолочная пищевая продукция	90-108	-
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30-36	13,8
4	Сметана	5-6	10,40
5	Сыр	7,5-9	0,7
6	Мясо 1-й категории	39-46,8	61
7	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	26,5-31,8	39,4
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20-24	17,4
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	38,5-46,2	20,30
10	Яйцо, шт.	0,5-0,6	3
11	Картофель	93,5-112,2	176,2
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	160-192	154
13	Фрукты свежие	92,5-111	57,1
14	Сухофрукты	10-12	5
15	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	100-120	2
16	Хлеб ржаной	60-72	78
17	Хлеб пшеничный	100-120	70,20
18	Крупы, бобовые	25-30	44,2

Настоящее экспертное заключение не может быть частично или полностью воспроизведено, скопировано или перепечатано без письменного разрешения Органа инспекции.  
Экспертное заключение выдано в 3 экземплярах.

19	Макаронные изделия	10-12	17,9
20	Мука пшеничная	10-12	6
21	Масло сливочное	17,5-21	17,60
22	Масло растительное	9-10,8	12,70
23	Кондитерские изделия	7,5-9	-
24	Чай	1-1,2	0,3
25	Какао-порошок	0,6-0,7	0,8
26	Кофейный напиток	1-1,2	1,4
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	17,5-21	20
28	Дрожжи хлебопекарные	0,15-0,2	-
29	Крахмал	2-2,4	0,2
30	Соль пищевая поваренная йодированная	2,5-3	2,9
31	Специи	1-1,2	-


**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** примерный (основной) десятидневный циклический рацион питания для обучающихся организаций общего образования Архангельской области в возрасте от 12 лет и старше (зимний период). Вариант 2. С включением в меню продуктов и блюд, обогащенных витаминами и микронутриентами (для всех типов пищеблоков) соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сотрудник Органа инспекции,  
врач по общей гигиене

  
личная подпись

Вылиткова Л.И.

И.о. технического директора Органа  
инспекции по вопросам обеспечения  
санитарного надзора

  
личная подпись

Абрамовская О.В.

## Пояснительная записка

к примерным (основным) десятидневным циклическим рационам питания, для обучающихся 7-11 лет, от 12 лет и старше, в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях Архангельской области.

Варианты примерных десятидневных рационов питания разработаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения с учетом рекомендаций, изложенных в письме Роспотребнадзора от 15 августа 2022 года №29-00-02/02-7869-2022.

Примерные десятидневные циклические рационы питания разработаны с учетом работы общеобразовательных организаций Архангельской области в двух дифференцированных по возрастным категориям обучающихся и сезонному признаку меню с включением в него инновационных рецептур блюд с применением ламинарии, с использованием витаминизированных продуктов питания (напитка витаминизированного для детей «Витошка», какао с витаминами «Витошка», кисель с витаминами «Витошка»), хлебобулочных изделий обогащенных витаминно-минеральной смесью Валетек-8, в полдники включен цельно-зерновой хлеб. Во всех рационах использована северная ягода (клюква и брусника).

Приемы пищи, обозначенные как обед, предназначены для питания обучающихся второй смены, отдельным льготным категориям обучающихся, обучающихся в группах продленного дня, и также могут реализовываться всем получателям услуг. Приемы пищи как полдник, предназначены для питания обучающихся в группах продленного дня.

### Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной. «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». 1996 г.
5. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией. И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна. ДеЛи Принт. Москва 2002г.
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Под редакцией И.М.Скурихина и М.Н. Волгарева. «Винити» Москва.
7. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А.Тутельян. Москва ДеЛи плюс 2012г. Справочник.
8. Примерные десятидневные циклические рационы питания разработаны в программе «Технологии меню» на платформе Турбо командой Технологии питания.

### Примечание:

В рационах допускается использование иного сырья (с другими технологическими потерями), при условии изменения значений в Брутто – в технологических картах, и использование иного сырья (с другими показателями пищевой ценности), при условии внесения изменений в Основное меню.



## 1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	250	250	6,23	7,13	38,42	242,92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50	2,38	4,53	25,24	149,15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200	4,44	3,6	14,14	107,52
4	627	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итого			600	13,45	15,65	87,6	546,59	546,59
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	250/20	250	7,29	13,26	18,22	218,46
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	100	11,24	19,44	-	231,12
3	520	Сложный гарнир: поре картофельное с консервированным зеленым горошком	180	180	3,96	5,04	21,29	149,33
4	500	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	634	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	634	Компот из вишни (свежемороженой)	200	200	0,12	0,03	11,57	47,70
Итого			830	29,71	38,76	95,48	864,62	864,61

## 1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60	1,22	3,07	6,33	52,42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	240/12	240	11,38	14,09	57,91	381,33
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210	0,04	0,01	9,71	39,28
Итого			550	15,28	17,65	89,79	553,43	553,43
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250	5,4	6,68	18,11	155,25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10	1,08	0,12	6,79	32,78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	130(90/40)	130	11,8	5,26	14,02	150,27
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	200(180/20)	200	3,69	7,12	26,26	188,80
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого			890	29,51	20,23	128,34	823,26	823,26

## 1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	100	12,41	10,27	4,38	168,87
2	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,61	4,33	37,74	204,21
3	576	Гарнир из консервированных помидоров	30	30	0,33	0,03	1,05	6,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,65	1,3	12,42	68,30
6	627	Апельсины свежие	100	100	0,9	0,2	8,1	43,00
Итого			620	21,54	16,6	79,53	570,79	570,78
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250	5,19	5,15	9,13	107,34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	120(90/30)	120	14,51	29,48	2,9	348,24
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное с консервированным помидором	180(150/30)	180	3,07	7,65	16,19	147,13
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	700	Напиток клюквенный	200	200	0,08	0,03	10,01	42,34
Итого			850	29,94	43,3	82,64	863,05	863,05

## 1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	100	100	11,9	9,19	13,81	183,20
2	587	Соус томатный (для блюда)	50	50	0,59	2,93	3,34	43,17
3	520	Пюре картофельное	180	180	3,75	5,62	22,49	159,00
4	пром	Хлеб ржано- пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,39	2,56	17,64	105,10
Итого			570	22,27	20,79	73,13	570,87	570,87
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250	8,02	14,67	12,24	217,88
2	431	Печень по- строгановски	100	100	12,87	7,91	5,83	146,12
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и горошек консервированный	180(160/20)	180	9,79	6,54	42,71	268,00
4	пром	Хлеб ржано- пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого			830	37,85	30,18	117,15	898,25	898,26

## 1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	230	14,8	29,38	34,31	466,56
2	601	Соус сметанный с томатом	50	50	0,87	1,71	3,65	33,91
3	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
4	685	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	685	Чай с сахаром	200	200	0,04	0,01	8,99	36,19
Итого			550	18,59	31,61	63,3	620,96	620,96
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60	0,69	2,93	3,99	44,46
2	139	Суп картофельный с горохом	250/15	250	9,56	5,79	20,17	170,71
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250	16,85	19,9	29,84	357,31
4	500	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	505	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	200	200	-	-	23,5	95,00
Итого			860	34,2	29,61	121,89	885,48	885,48

## 2-я неделя / понедельник

## Завтрак

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	230	230	7,61	7,09	32,43	226,10
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50	3,08	8,41	20,69	170,90
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200	4,44	3,6	14,14	107,52
4	627	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итого			580	15,53	19,5	77,07	551,52	551,52

## Обед

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	250	250	2,8	5,97	11,66	110,59
2	301	Цыплята тушеные	100	100	12,54	13,23	4,38	184,01
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180	4,01	4,63	40,59	220,43
4		Хлеб ржано- пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5		Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200	0,12	0,03	11,57	47,70
Итого			830	26,56	24,87	112,61	780,72	780,73

## 2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150	26,31	17,79	20,26	355,17
2	618	Соус вишневый	40	40	0,08	0,02	12,45	50,73
3	пром	Батон нарезной порция	50	50	3,75	1,45	25,7	131,00
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210	0,04	0,01	9,71	39,28
5	627	Апельсины свежие	100	100	0,9	0,2	8,1	43,00
Итого			550	31,08	19,47	76,22	619,18	619,18
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	275(250/25)	250	7,73	4,19	19,06	152,35
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100	9,57	11,35	11,1	186,46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая с горошком консервированным	180(160/20)	180	9,79	6,54	42,71	268,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200	0,08	0,06	11,34	46,66
Итого			830	34,27	23,14	128,6	871,47	871,47

## 2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	80	80	10,62	9,95	6,73	152,40
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50	0,59	2,93	3,34	43,17
3	237	Рис с овощами	180	180	4,12	5,37	39,32	221,82
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
5	686	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,02	10,2	42,56
Итого			550	18,07	18,75	75,43	540,34	540,35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	100	100	2,04	5,11	10,55	87,37
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250	8,02	14,67	12,24	217,88
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	200	200	13,05	13,04	31,45	287,24
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого			850	30,65	33,86	117,39	888,65	888,65



## 2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75	10,3	4,62	6,79	112,46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40	1,15	7,61	1,38	78,47
3	520	Пюре картофельное	180	180	3,75	5,62	22,49	159,00
4	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,39	2,56	17,64	105,10
Итого			565	21,48	20,93	64,66	539,33	539,33
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/25	250	8,69	7,38	9,13	143,84
2	468	Оладьи из печени	100	100	15,7	15,53	12,43	233,16
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные и консервированный помидор	180(160/20)	180	6,2	5,85	37,19	214,82
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200	0,16	0,07	12,13	50,70
Итого			835	37,89	33,46	115,35	893,56	893,57

## 2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	240	240	24,13	12,97	38,43	357,42
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40	2,64	0,48	15,84	80,40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,65	1,3	12,42	68,30
4	627	Бананы свежие	70	70	1,05	0,35	14,7	67,20
Итого			550	29,47	15,1	81,39	573,32	573,32
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	100	100	2,37	4,6	12,47	102,44
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	250/15	250	6,74	8,1	18,08	177,99
3	276	Жаркое подомашнему	200	200	12,46	26,69	23,71	396,06
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50	3,3	0,6	19,8	100,50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50	3,8	0,4	24,6	117,50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого			850	28,75	40,46	110,63	942,76	942,75

**Всего по МЕНЮ**

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		14'140.00	526.10	513.93	1'898.19	14'398.16
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'414.00	52.61	51.39	189.82	1'439.82

Зимний период. 12 лет и старше. (2 вариант).

Пищевая ценность рациона, 12 лет и старше, школа (школа-интернат, летняя площадка, оздоровительный лагерь)

Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	А(мкг)	В1(мг)	В2(мг)	С(мг)	Д(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Завтрак 1 день	600.00	13.45	15.65	87.60	229.12	0.53	0.81	34.86	2.26	770.02	800.34	346.46	86.89	335.44	14.67	88.57	76.16	12.53
2	Завтрак 2 день	550.00	15.28	17.65	89.79	1'063.93	0.35	0.27	15.45	1.31	332.24	323.93	99.69	63.18	193.62	10.81	54.46	46.26	3.59
3	Завтрак 3 день	620.00	21.54	16.60	79.53	570.79	0.21	0.24	67.84	0.20	841.54	664.15	165.67	89.64	304.30	14.83	152.60	65.13	23.07
4	Завтрак 4 день	570.00	22.27	20.79	73.13	570.87	0.35	0.42	10.22	0.60	964.20	1'408.36	227.90	113.95	405.45	21.81	134.05	161.15	20.18
5	Завтрак 5 день	550.00	18.59	31.61	63.30	620.96	0.59	0.26	7.36	0.52	844.45	1'432.36	86.06	187.08	227.07	14.97	129.08	73.75	15.81
6	Завтрак 6 день	580.00	15.53	19.50	77.07	551.52	0.57	0.81	34.06	2.33	383.91	814.92	355.37	73.82	328.79	5.28	81.44	32.40	8.01
7	Завтрак 7 день	550.00	31.08	19.47	76.22	619.18	0.35	0.62	70.98	1.61	442.75	468.97	291.07	60.43	377.06	4.63	66.61	17.39	170.90
8	Завтрак 8 день	550.00	18.07	18.75	75.43	540.34	0.18	0.15	8.93	0.20	771.46	518.92	80.49	87.13	289.77	16.01	98.20	102.67	21.24
9	Завтрак 9 день	565.00	21.48	20.93	64.66	539.33	0.36	0.44	9.84	0.84	1'197.09	1'495.52	264.27	122.86	452.17	15.96	441.31	164.05	17.69
10	Завтрак 10 день	550.00	29.47	15.10	81.39	573.32	0.30	0.31	13.54	0.39	723.41	846.13	113.02	114.20	402.25	15.03	199.60	65.07	10.37
	ИТОГО Завтрак	5'685.00	206.75	196.06	768.11	5'686.33	3.79	4.32	273.07	10.27	7'271.06	8'773.60	2'029.99	999.18	3'315.93	133.99	1'445.93	804.02	303.38
	Среднесуточное за Завтрак	568.50	20.68	19.61	76.81	568.63	0.38	0.43	27.31	1.03	727.11	877.36	203.00	99.92	331.59	13.40	144.59	80.40	30.34

Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	А(мкг)	В1(мг)	В2(мг)	С(мг)	Д(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Обед 1 день	830.00	29.71	38.76	95.48	158.65	0.78	0.37	16.17	0.53	1'305.51	1'680.24	125.26	239.34	326.19	16.90	189.76	101.37	27.52
2	Обед 2 день	890.00	29.51	20.23	128.34	823.26	0.54	0.48	36.08	0.73	1'437.95	2'061.04	321.22	165.64	572.71	20.45	507.83	183.74	32.01
3	Обед 3 день	850.00	29.94	43.30	82.64	863.05	0.79	0.39	39.88	0.68	1'411.62	1'508.91	179.51	266.08	323.59	22.79	240.26	162.82	28.91
4	Обед 4 день	830.00	37.85	30.18	117.15	898.25	0.77	1.75	53.96	1.71	1'134.56	1'146.02	142.66	273.94	636.36	24.69	269.99	73.69	46.04
5	Обед 5 день	860.00	34.20	29.61	121.89	885.48	0.94	0.83	65.63	1.78	1'205.18	1'911.49	138.15	147.71	482.46	21.94	310.11	96.65	26.48
6	Обед 6 день	830.00	26.56	24.87	112.61	780.72	0.34	0.26	15.21	0.10	1'435.49	903.95	118.02	111.59	390.36	19.28	213.66	85.29	26.24
7	Обед 7 день	830.00	34.27	23.14	128.60	871.47	0.59	0.37	13.34	1.07	1'179.32	1'453.54	151.78	254.68	684.37	21.79	301.25	115.06	19.13
8	Обед 8 день	850.00	30.65	33.86	117.39	888.65	0.56	0.37	32.03	1.21	1'381.59	1'980.22	226.50	209.33	488.81	25.09	517.12	189.87	36.68
9	Обед 9 день	835.00	37.89	33.46	115.35	893.56	0.57	2.16	35.70	1.50	1'132.54	1'082.14	135.37	109.94	547.13	21.61	391.88	129.03	53.32
10	Обед 10 день	850.00	28.75	40.46	110.63	942.76	0.81	0.39	64.67	0.44	1'166.47	2'273.52	131.40	280.64	372.96	21.79	188.12	101.16	22.53
	ИТОГО Обед	8'455.00	319.34	317.87	1'130.08	8'711.82	6.70	7.37	372.87	9.76	12'790.22	16'001.08	1'669.86	2'058.89	4'824.93	218.54	3'129.98	1'238.69	318.86
	Среднесуточное за Обед	845.50	31.93	31.79	113.01	871.18	0.67	0.74	37.29	0.98	1'279.02	1'600.11	166.99	205.89	482.49	21.85	313.00	123.87	31.89

Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	А(мкг)	В1(мг)	В2(мг)	С(мг)	Д(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
ИТОГО по МЕНЮ	14'140.00	526.10	513.93	1'898.19	14'398.16	21'578.42	10.49	11.69	645.94	20.03	20'061.28	24'774.68	3'699.85	3'058.08	8'140.85	352.53	4'575.91	2'042.71	622.25
Среднесуточное по МЕНЮ	1'414.00	52.61	51.39	189.82	1'439.82	2'157.84	1.05	1.17	64.59	2.00	2'006.13	2'477.47	369.99	305.81	814.09	35.25	457.59	204.27	62.22

Распределение калорийности по приемам пищи, от 12 лет и старше, зимний период. (2 вариант).

**1-я неделя**

Итог	ккал	ккал/день	%	Норма %
Завтрак	2'863	572.53	23.9	25.0
Обед	4'335	866.93	36.1	35.0
Итого приём пищи	7'197	1'439.46	60.0	60.0

**2-я неделя**

Итог	ккал	ккал/день	%	Норма %
Завтрак	2'824	564.74	23.5	25.0
Обед	4'377	875.43	36.5	35.0
Итого приём пищи	7'201	1'440.17	60.0	60.0

От 12 лет и старше, зимний период. (2 вариант).

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Нетто	Откло- нение %	1я неделя		2я неделя		3я неделя		4я неделя		5я неделя		Всего	Средне суточное
				1я день	2й день	1я день	2й день	3й день	4й день	5й день	1я день	2й день	3й день		
1	Хлеб ржаной	120.0	-35.0%	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	780.00	78.00
2	Хлеб пшеничный	200.0	-64.9%	90.00	79.63	50.00	50.00	109.33	64.00	79.13	50.00	702.08	70.20	702.08	70.20
3	Мука пшеничная	20.0	-69.8%	7.65	12.43	11.00	6.38	3.38	6.02	9.68	1.40	60.42	6.00	60.42	6.00
4	Крупы, бобовые	50.0	-9.3%	51.94	42.50	20.00	55.41	92.88	47.52	58.00	453.55	45.40	45.40	453.55	45.40
5	Макаронные изделия	20.0	-10.3%	88.80	215.00	78.00	390.38	50.00	153.33	183.90	230.56	1761.87	176.20	1761.87	176.20
6	Картофель	187.0	-5.8%	211.80	51.88	115.00	118.14	240.82	73.13	43.53	290.20	1539.71	154.00	1539.71	154.00
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень.	320.0	-51.9%	144.24	115.00	115.00	118.14	240.82	73.13	43.53	290.20	1539.71	154.00	1539.71	154.00
8	Фрукты свежие	185.0	-69.1%	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	115.00	571.00	57.10
9	Сухофрукты	20.0	-75.0%	15.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	50.00	5.00
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200.0	-99.0%	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	20.00	2.00
11	Мясо 1 категории	78.0	-21.8%	110.60	110.60	110.60	91.29	76.19	44.33	96.00	88.87	609.87	61.00	609.87	61.00
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40.0	-56.5%	40.0	40.0	40.0	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	174.00	17.40
13	Птица (цыплята-бройлеры 1кат. потрошённые)	53.0	-25.7%	82.13	82.13	82.13	94.69	68.13	35.00	113.74	393.67	39.40	39.40	393.67	39.40
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77.0	-73.6%	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	60.75	203.06	20.30
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	350.0	-68.7%	269.00	149.75	50.00	127.00	258.00	14.00	33.75	145.75	1097.25	109.70	1097.25	109.70
16	Кисломолочные продукты	180.0	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Творог (мдж 5% - 9%)	60.0	-77.0%	-	-	-	-	-	138.00	-	-	138.00	-	138.00	13.80
18	Сыр	15.0	-95.2%	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	0.70
19	Сметана	10.0	4.0%	10.00	10.00	10.00	17.50	12.50	6.00	10.00	6.00	104.00	10.40	104.00	10.40
20	Масло сливочное	35.0	-49.8%	15.60	32.00	9.45	16.40	9.82	21.70	18.40	19.98	175.85	17.60	175.85	17.60
21	Масло растительное	18.0	-29.7%	8.13	6.86	8.50	13.73	15.13	5.00	6.13	22.25	126.51	12.70	126.51	12.70
22	Яйцо	40.0	-92.4%	-	-	-	7.14	7.14	7.14	7.14	7.14	30.49	3.00	30.49	3.00
23	Сахар	35.0	-43.0%	23.00	11.12	20.45	23.50	20.30	26.30	24.70	21.20	199.57	20.00	199.57	20.00
24	Кондитерские изделия	15.0	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Чай	2.0	-86.0%	0.20	0.20	1.00	0.20	0.20	0.20	0.20	1.00	2.80	0.30	2.80	0.30
26	Какао-порошок	1.2	-33.3%	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	8.00	0.80	8.00	0.80
27	Кофейный напиток	2.0	-30.0%	-	-	-	7.00	7.00	-	-	7.00	14.00	1.40	14.00	1.40
28	Дрожжи хлебопекарные	0.3	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Крахмал	4.0	-95.5%	-	-	-	-	-	1.80	-	-	1.80	0.20	1.80	0.20
30	Соль	5.0	-42.4%	2.98	2.82	3.23	3.46	1.88	1.76	3.62	3.04	28.81	2.90	28.81	2.90
31	Специи	2.0	-98.0%	0.07	0.07	0.06	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.40	0.40	0.40	0.40
32	Другая	-	-	587.13	532.45	764.98	703.91	649.45	671.20	724.14	692.25	6694.62	669.50	6694.62	669.50