

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1

с.п. «Село Хурба»



Н.Н.Самсонова

«01» августа 2024года

**Перспективное меню  
МБОУ СОШ №1  
Сельского поселения «Село Хурба»  
Комсомольского муниципального района  
Хабаровского края  
с 01.09.2024 года**

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## 1 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		возрастная категория 7-11 лет					возрастная категория 12 лет и старше							
		7-11 лет	12л. и стар.	Наименование продукта	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
331	Вареники ленивые с маслом	200/5	250/5	творог	159	156	29,7	22,6	28,7	437	198	195	31,7	28,2	35,8	546
				мука пшеничная	22	22					28	28				
				яйцо 48,0	16	13					20	16,3				
				сахар	6	6					8	8				
				масса варен. вареников		200						250				
				сливочное масло	5	5					5	5				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	1,5	1,3	15,9	81	1	50	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	2,6	2,6	0,0	35,0	21,00	20,0	4,0	4,0	0,0	52,0
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0	206,00	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>42,6</b>	<b>32,7</b>	<b>73,1</b>	<b>757,0</b>			<b>47,5</b>	<b>40,3</b>	<b>90,5</b>	<b>916,0</b>
	<b>ОБЕД</b>															
19	Салат из помидоров и огурцов	60	100	помидоры свежие	34,2	28,8	0,5	3,1	2,1	38,0	57	48	0,9	5,1	3,6	64,0
				огурцы свежие	26,4	21,0					44	35				
				лук репчатый	8,5	7,2					14	12				
				масло растительное	5,5	5,5					6,5	6,5				
142, 479, 404	Щи со свежей капустой и картофелем, курицей	200/15	250/25	капуста свежая	50	40	1,4	4,0	14,4	66,4	62,5	50	1,8	5,0	18,0	83,0
				картофель	32	24					40	30				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				морковь	14	10					15,8	12,5				
				томатное пюре	2	2					2,5	2,5				
				масло растительное	4,5	4,5					5	5				
				куры I категории	24	15					40	25				
367	Печень, тушенная в соусе	90/50	100/50	печень говяжья	154,8	127,8	23,9	13,8	9,9	259,0	172	142	26,6	15,4	11	288,0
				мука	5,4	5,4					6	6				
				сливочное масло	7,0	7,0					10	10				
				масса тушеной печени		90						100				
				<b>СМЕТАННЫЙ СОУС:</b>		50						50				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## 2 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
301	Омлет натуральный	60	80	яйцо 48,0	48	40	5,6	8,7	1,5	106,0	64	53,3	7,4	11,6	2	141
				молоко	25	25					33	33				
				сливочное масло	2,5	2,5					3,5	3,5				
260	Каша "Дружба"	150	200	крупа рисовая	11	11	3,9	8,7	18,7	169,0	15	15	5,3	11,7	25,0	226,0
				крупа пшеничная	8	8					11	11				
				молоко	105	105					140	140				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				масло сливочное	4,5	4,5					5,8	5,8				
496	Какао с молоком	200	200	какао порошок	3	3	3,60	3,30	25,00	144,00	3	3	3,6	3,3	25,0	144,0
				молоко	100	100					100	100				
				сахар	15	15					15	15				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>11,0</b>	<b>13,7</b>	<b>77,9</b>	<b>483,2</b>			<b>13,9</b>	<b>17,3</b>	<b>94,5</b>	<b>573,2</b>
	<b>ОБЕД</b>															
51	Салат из свеклы и моркови	60	100	свекла	45,6	36,6	0,7	6,1	4,2	76,0	76	61	1,3	10,3	7,1	127
				морковь	22,8	18					38	30				
				масло растительное	6	6					10	10				
149, 169	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/20	картофель	106,6	80	1,7	2,3	11,7	75,4	133,2	100	2,2	2,9	14,7	94,2
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	10	8					12	10				
				сливочное масло	2	2					2,5	2,5				
				специи	1	1					2	2				
				<b>ФРИКАДЕЛЬКИ</b>		<b>20</b>	<b>4,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>42,6</b>		<b>20</b>	<b>4,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>42,6</b>
				мясо	31,0	23,0					31	23				
				лук репчатый	3,0	2,0					3	2				
				яйцо	1,9	1,6					1,9	1,6				
381, 435	Биточек из говядины с молочным соусом	70/50	80/50	говядина	81	60	12,4	12,2	10	200	92,8	68,8	14,2	14	11,4	228,0
				хлеб	13	13					14	14				
				молоко	16	16					18	18				
				сливочное масло	5	5					5,5	5,5				
				СОУС		<b>50</b>						<b>50</b>				



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
106	Овощи свежие порцион.	50	50	овощи свежие	54	50	0,4	0,1	1,3	7,0	53,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
337	Рыба запеченная в омлете	100	120	рыба	108	88	15,9	7,8	3,2	147	129,6	105,6	19,1	9,3	3,8	176,4
				мука	5	5					6	6				
				растительное масло	6,5	6,5					7	7				
				яйцо	29,3	26,0					35,1	31,2				
				молоко	10	10					10	10				
				мука	2,6	2,6					3,1	3,1				
				<b>масса омлета</b>		<b>34</b>						<b>41</b>				
415	Рис припущенный	130	150	крупа	44	44	3,0	5,2	28,0	174,0	51,0	51,0	3,5	6	32,4	198
				вода	94	94					108,0	108,0				
				сливочное масло	5,5	5,5					6,3	6,3				
493	Чай с сахаром	200	200	чай	1,0	1	0,1	0,0	15,0	60,0	1,0	1,0	0,10	0,00	15,00	60,00
				сахар	13,0	13					13	13				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	2,6	2,6	0,0	35,0	21	20	3,8	3,8	0,0	52,0
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>25,5</b>	<b>17,3</b>	<b>81,7</b>	<b>593,2</b>			<b>31,9</b>	<b>21,5</b>	<b>97,0</b>	<b>696,6</b>
	<b>ОБЕД</b>															
76	Винергет овощной	60	100	картофель	17,6	13,2	0,8	6,4	4,0	78,0	29	22	1,3	10,8	6,8	130,0
				свекла	11,4	9					19	15				
				морковь	7,8	6					13	10				
				огурцы соленые	22,8	18					38	30				
				лук репчатый	10,8	9					18	15				
				масло растительное	6,5	6,5					7,5	7,5				
154, 44	Суп крестьянский с курицей	200/15	250/25	капуста белокочан.	41,6	24	1,6	4,1	11,6	99,2	52,1	30	2,1	5,1	14,5	112,5
				картофель	26,4	20					33	25				
				крупа	8	8					10	10				
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	9,6	8					12	10				
				сливочное масло	3	3					3,5	3,5				
				куры I категории	24,0	15,0					40,0	25,0				
				специи	1	1					1	1				









10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
106	Овощи свежие порцион.	50	50	овощи свежие	54	50	0,4	0,1	1,3	7,0	53,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
370	Плов из отварной говядины	150	200	говядина	66,0	48,5	11,3	11,1	29,5	294,9	88,0	64,8	15,1	14,8	39,6	393,2
				масло сливочное	6	6					8	8				
				лук репчатый	7,2	6					9,6	8				
				морковь	18,6	15					24,8	20				
				крупа рисовая	41	41					54	54				
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	5	5,0	3,2	2,7	15,9	79,0	5	5	3,2	2,7	15,9	79,0
				сахар	10	10					10	10				
				молоко	100	100					100	100				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2	140	140	0,5	0,5	13,7	66,2
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>18,4</b>	<b>15,5</b>	<b>80,9</b>	<b>551,1</b>			<b>23,7</b>	<b>19,9</b>	<b>101,3</b>	<b>682,4</b>
	<b>ОБЕД</b>															
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	100	свекла	55,8	44,4	0,7	6,2	3,9	74,4	93	74	1,2	10,4	6,5	124,0
				огурцы консервир.	15	21					25	20				
				масло растительное	6	6					10	10				
146, 172, 404	Суп картофельный с клецками с курицей	200/20/ 15	250/30 /25	картофель	80	60	1,0	2,0	7,0	50,6	100	75	1,2	2,6	8,8	63,3
				морковь	10	8					13	10				
				лук репчатый	9,6	8,0					12	10				
				сливочное масло	2	2					2,5	2,5				
				специи	1	1					1,0	1,0				
				куры I категории	24	15					40	25				
				<b>КЛЕЦКИ</b>		<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>	<b>33,8</b>		<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>	<b>33,8</b>
				вода	15	15					23	23				
				мука пшеничная	6,2	6,2					9,3	9,3				
				масло сливочное	0,6	0,6					0,9	0,9				
				яйцо 48,0	2,1	1,8					3,2	2,7				
340, 451	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	300	филе минтая	94	85	16,0	8,9	24,0	235,0	117	106	20,0	11,1	30,0	293,7
				картофель	161	117					201	146				
				масло сливочное	6,5	6,5					7	7				
				сухари	3	3					3,7	3,7				
				<b>СОУС БЕЛЫЙ</b>		<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,0</b>	<b>48,5</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>60,6</b>



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше					
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
300	Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	2,5	2,3	0,3	63	48	40	2,5	2,3	0,3	63
267	Каша пшеничная	150	200	крупа	23	23	5,8	7,1	26,8	212	30	30	7,8	9,4	35,8	282
	молочная жидкая			молоко	85	85					115	115				
				вода	42	42					56	56				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				сливочное масло	3,5	3,5					5	5				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	1,5	1,3	15,9	81	1	50	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	2,6	2,6	0,0	35,0	21	20	3,8	3,8	0,0	52,0
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0	206,00	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>21,2</b>	<b>19,5</b>	<b>71,5</b>	<b>595,0</b>			<b>25,9</b>	<b>23,6</b>	<b>90,8</b>	<b>715,0</b>
	<b>ОБЕД</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	100	картофель	37,2	27,0	1,6	4,2	5,4	66,6	62,0	45	2,8	7,1	9,1	111,0
				морковь	19,2	15,0					32,0	25				
				зеленый горошек	15,6	10,2					26,0	17				
				яйцо48,0	5,8	4,8					9,6	8,0				
				масло растительное	6,0	6,0					7	7				
153	Суп с рыбными консервами	200	250	консервы рыбные	32	32	7,3	5,7	12,8	133,0	40	40	9,2	7,2	16	166
				картофель	75	56					93,2	70				
				крупа	4	4					5	5				
				морковь	16	12,8					20	16				
				лук репчатый	7,6	6,4					9,5	8				
				масло сливочное	3	3					3,5	3,5				
				сметана	5	5					5	5				
				куры Iкатегории	24,0	15,0	3,5	2,4	0,1	36,0	24,0	15,0	3,5	2,4	0,1	36,0
				специи	1	1					2	2				
		70/50	100/50	говядина	81,0	60,0	12,4	12,2	10	200	116,0	86,0	17,8	17,5	14,3	286,0
				хлеб	13,0	13,0					16,0	16,0				
				молоко	16,0	16,0					23,0	23,0				





10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№ тк	наименование блюда	Возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет						возрастная категория 12 лет и старше							
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал		
	<b>ЗАТРАК</b>																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	крупа рисовая	23	23	4,2	6,4	24,3	172	28	28	5,6	8,6	32,4	229,0		
				молоко	90	90					120	120						
				сахар	3	3					5	5						
				масло сливочное	3,5	3,5					5	5						
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	80/50	творог	56,4	55,8	9,6	10,1	9,5	136	75,2	74,4	12,8	13,4	12,8	181,0		
				крупа манная	3,8	3,8					5,2	5,2						
				молоко	15	15					19	19						
				яйца 48,0	1,9	1,6					2,5	2,1						
				сахар	4	4					5	5						
				сметана	2	2					2,5	2,5						
				ванилин	0,0015	0,0015					0,0	0,0						
				масло сливочное	2	2					2,5	2,5						
				сухари	2	2					2,5	2,5						
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	5	5	3,2	2,7	15,9	79,0	5	5	3,2	2,7	15,9	79,0		
				сахар	10	10					10	10						
				молоко	100	100					100	100						
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0		
105	Сливочное масло	10	10	сливочное масло	10	10	0,01	8,2	0,0	74,0	10	10	0,01	8,2	0,0	74,0		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>20,01</b>	<b>28,56</b>	<b>70,2</b>	<b>565</b>			<b>26,1</b>	<b>34,7</b>	<b>91,9</b>	<b>700,0</b>		
	<b>ОБЕД</b>																	
50	Салат из свеклы отварной	60	100	свекла	73	57	0,9	3,3	8,4	53,4	121	95	1,5	5,5	8,4	89,0		
				масло растительное	5	5					6,0	6,0						
134, 357	Рассольник ленинградский с курицей	200/15	250/25	картофель	80	60	1,6	4,2	13	97	100	75	2,1	5,3	16,3	121,0		
				морковь	10	8					12,5	10						
				лук репчатый	5	3					6	5						
				крупа перловая	3	3					5	5						
				огурцы соленые	24	12					30	15						
				сливочное масло	3	3					5	5						
				специи	1	1					1	1						
				куры I категории	24	15					40	25						
		100/50	120/50	филе минтая	75	67	12,0	3,6	6,2	106,0	90	80,4	14,4	4,3	7,4	127,0		

346, 453	Котлеты рыбные любительские с томатным соусом			лук репчатый	10	8					12	9,6						
				молоко или вода	10	10					12	12						
				яйца 48,0	16	13					19,2	15,6						
				хлеб пшеничный	8	8					9,5	9,5						
				морковь	25,0	20,0					30	24						
				растительное масло	5,5	5,5					6,5	6,5						
				<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>		<b>50</b>							<b>50</b>					
				вода	25	25					25	25						
				мука пшеничная	2,5	2,5					2,5	2,5						
				масло сливочное	2,5	2,5					2,5	2,5						
				томат паста	7,5	7,5					7,5	7,5						
				сахар	0,5	0,5					0,5	0,5						
429	Картофельное пюре	150	180	картофель	152,6	113,4	3,1	6,6	16,3	138	203,4	151,2	3,70	7,92	19,60	165,0		
				молоко	24	24					29	29						
				масло сливочное	6	6					8	8						
518	Сок фруктовый	200	200	сок яблочный	200	200	1,0	0,0	0,2	92,0	200	200	1,0	0,0	0,2	92,0		
108	Хлеб пшеничный	50	60	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,0	60	60	4,60	0,50	29,50	140,0		
109	Хлеб ржаной	50	75	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	75	75	4,90	0,85	25,00	129,0		
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	0,5	0,5	13,7	66,0	140,0	140,0	0,5	0,5	13,7	66,0		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>						<b>26,2</b>	<b>19,2</b>	<b>99,1</b>	<b>756,4</b>			<b>32,65</b>	<b>24,87</b>	<b>120,1</b>	<b>929</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>46,21</b>	<b>47,76</b>	<b>169,3</b>	<b>1321,4</b>			<b>58,76</b>	<b>59,57</b>	<b>212,00</b>	<b>1629,0</b>		
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>																		
73	Салат картофельный с кукурузой		100	картофель	34,7	25	3,1	6,9	21,9	162								
				кукуруза консервир.	41,6	25												
				морковь	31,4	25												
				огурцы свежие	25	20												
				масло растительное	6	6												
44	Салат из капусты и свеклы		100	капуста белокочанная	156	125	1,6	7,1	5,9	94								
				свекла	13	10												
				масло растительное	12	10												
242	Каша перловая рассыпчатая		180	крупа перловая	60	144	5,5	8,1	37,7	251,1								
				масло сливочное	9	9												
372	Голубцы ленивые		100	мясо свинина	56	40	8,5	8,3	4,0	123,0								
				крупа рисовая	5	5												
				лук репчатый	7	6												
				масло сливочное	3	3												
				капуста белокочанная	75	60												
357	Мясо отварное	100		говядина	220	162	27,2	19,4	0	283								





**10-дневное меню  
8 ДЕНЬ**

№ тк	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					возрастная категория 12 лет и старше						
		7-11 лет	12 и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>															
106	Овощи свежие порционн.	50	50	огурец свежий	53,5	50	0,6	0,1	1,9	12,0	53,5	50	0,6	0,1	1,9	12,0
406	Плов из отварной птицы	150	200	куры I категории	151	95,7	16,0	16,0	38,0	359,0	151,0	119,6	16,0	16,0	38,0	359,0
				масло растительное	7,5	7,5					9	9				
				лук репчатый	16,5	8,3					22	11				
				морковь	11	8,3					14	11				
				крупа рисовая	35	35					46	46				
494	Чай с лимоном	200	200	чай	1	1	0,1	0,0	15,2	61,0	1	1	0,1	0,0	15,2	61,0
				сахар	13	13					13	13				
				лимон	8	7					8	7				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
101	Сыр твердый	13,5	20	сыр твердый	13,7	13,5	2,6	2,6	0,0	35,0	21	20	3,8	3,8	0,0	52,0
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0	206	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>22,3</b>	<b>19,9</b>	<b>75,6</b>	<b>571,0</b>			<b>25,0</b>	<b>21,7</b>	<b>85,9</b>	<b>621,0</b>
	<b>ОБЕД</b>															
106	Овощи свежие порционн.	100	100	овощи свежие	107	100	0,8	0,1	2,5	14,0	107	100	0,8	0,1	2,5	14,0
131, 357	Свекольник с курицей	200/15	250/25	свекла	64	51,2	1,7	3,5	9,6	77,0	80	64	2,2	4,4	12,0	96,0
				картофель	46	34,4					57,5	43				
				морковь	10	8					12,5	10				
				лук репчатый	10,8	9					13,5	11,3				
				томат поре	2,5	2,5					3,3	3,3				
				масло сливочное	3	3					5	5				
				специи	1	1					1	1				
				куры I категории	24	15					40,0	25,0				
401, 442	Печень говяжья по-строгоновски	100/50	120/50	печень говяжья	106,2	88,2	14,6	24,6	3,5	189,0	127,0	106,0	17,9	30,0	4,2	231,0
				масло растительное	7	7					8,5	8,5				
				<b>СМЕТАННЫЙ СОУС:</b>		<b>50</b>						<b>50</b>				
				мука	1,3	1,3					1,3	1,3				
				сливочное масло	1,2	1,2					1,2	1,2				
				сметана	13	13					13	13				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	крупа гречневая	59	59	7,0	6,7	42,5	253,0	70	70	8,4	8,0	51,0	303,0
				масло сливочное	7	7					8	8				



## 10-дневное меню

9 день

№ тск	наименование блюда	возраст		наименование продуктов	Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12 лет и старше						
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
296	ЗАВТРАК Макаронные изделия запеченные с сыром	150	200	макаронные изделия	50	162	6,7	5,4	29,3	193,0	66	216	9,2	7,2	39,0	258,0
				сыр	5,0	4,5					6,6	6				
				масло сливочное	22,5	2,5					3	3				
				масса полуфабрикатов		167						222				
				масло сливочное	5	5					5,0	5,0				
495	Чай с молоком	200	200	чай- заварка	1	50	1,5	1,3	15,9	81	1	50	1,5	1,3	15,9	81
				молоко	80	80					80	80				
				сахар	13	13					13	13				
				вода	150	150					150	150				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
105	Сливочное масло	10	10	сливочное масло	10	10	0,01	8,2	0,0	74,0	10	10	0,01	8,2	0,0	74,0
112	Фрукт свежий	140	140	яблоко свежее	140	140	0,5	0,5	13,7	66,0	140	140	0,5	0,5	13,7	66,0
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						<b>11,7</b>	<b>16,6</b>	<b>79,4</b>	<b>518,0</b>			<b>15,7</b>	<b>19,0</b>	<b>99,4</b>	<b>616,0</b>
<b>ОБЕД</b>																
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	картофель	20,8	15	1,8	4,1	13,2	97,2	34,7	25	3,1	6,9	22,0	162,0
				кукуруза консервированная	25	15					41,6	25				
				морковь	18,8	15					31,4	25				
				огурцы свежие	15	12					25	20				
				масло растительное	6,5	6,5					7	7				
144, 404	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/15	250/25	горох	16,2	16	1,8	3,4	12,1	86,4	20,3	20	2,3	4,3	15,1	108,0
				картофель	66,6	50					83,3	62,5				
				морковь	10	8					12,5	10				
				специи	1	1					1	1				
				лук репчатый	12,2	10					15,3	12,5				
				масло сливочное	3	3					5	5				
				куры I категории	24	15					40	25				
369	Жаркое по-домашнему	220	220	мясо	151	111	26,0	23,2	16,6	333,6	151	111	26,0	23,2	16,6	333,6
				картофель	168	125					168	125				
				лук репчатый	21	18					21,0	18				
				масло сливочное	8,5	8,5					8,5	8,5				
				томатное пюре	8,4	8,4					8,4	8,4				



10-дневное меню

10 ДЕНЬ

№ тк	Наименование блюда	Возраст		Наименование продуктов	возрастная категория 7-11 лет					возрастная категория 12-18 лет						
		7-11 лет	12л. и стар.		брутто	нетто	б	ж	у	Ккал	брутто	нетто	б	ж	у	Ккал
307	Омлет натуральный	60	80	яйцо 48,0	48	40	5,6	8,7	1,5	106,0	64	53,3	7,4	11,6	2	141,3
				молоко	25	25					33	33				
				сливочное масло	2,5	2,5					3,5	3,5				
264	Каша пшеничная молочная	150	200	крупа пшеничная	23	23	5,5	5,6	23,4	182,0	28	28	7,4	7,4	36,5	243,0
				молоко	100	100					130	130				
				сахар	3,5	3,5					4,5	4,5				
				масло сливочное	3,5	3,5					4,5	4,5				
493	Чай с сахаром	200	200	чай	1	1	0,1	0,0	15,0	60,0	1	1	0,10	0,00	15,00	60,00
				сахар	13	13					13	13				
111	Батон нарезной	40	60	батон нарезной	40	40	3,0	1,2	20,5	104,0	60	60	4,5	1,8	30,8	137,0
516	к/молочная продукция	200	200	к/молоч. продукция	206,0	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0	206,00	200,0	5,8	5,0	8,0	100,0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>							<b>20,0</b>	<b>20,5</b>	<b>68,4</b>	<b>552,0</b>			<b>25,2</b>	<b>25,8</b>	<b>92,3</b>	<b>681,3</b>
<b>ОБЕД</b>																
19	Салат из помидоров и огурцов	60	100	помидоры свежие	34,2	28,8	0,5	3,1	2,1	38,4	57	48	0,9	5,1	3,6	64,0
				огурцы свежие	26,4	21,0					44	35				
				лук репчатый	8,5	7,2					14	12				
				масло растительное	5,5	5,5					6	6				
144, 404	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	250/25	макаронные изделия	10,0	10,0	1,8	3,4	12,1	86,1	13	13	2,3	4,3	15,1	108,0
				картофель	80,0	50,0					100	75				
				морковь	10	8					12,5	10				
				специи	1	1					1	1				
				лук репчатый	12	10					15,3	12,5				
				масло сливочное	2	2					2,5	2,5				
381	Котлета мясная	100	100	говядина	116	86	17,8	17,5	14,3	286,0	116	86	17,8	17,5	14,3	286,0
				хлеб	16	16					16	16				
				молоко	23	23					23	23				
				сливочное масло	7	7					7	7				
		150	180	картофель	64,5	48	2,7	8,0	12,6	133,0	77,4	57,6	3,3	9,6	15,1	160,0
				морковь	30	24				36	28,8					







Расчет пищевых веществ и энергии за 12 дней

день	возраст	завтрак				обед				итого в день			
		б	ж	у	Ккаал	б	ж	у	Ккаал	б	ж	у	Ккаал
1	7-11л	42,60	32,70	73,10	757,00	38,60	22,60	118,20	798,90	81,20	55,30	191,30	1555,90
	12-18л	47,50	40,30	90,50	916,00	45,70	27,75	143,40	965,80	93,20	68,05	233,90	1881,80
2	7-11л	11,00	13,70	77,90	483,20	42,60	43,80	88,70	758,00	53,60	57,50	166,60	1241,20
	12-18л	13,90	17,30	94,40	573,20	37,10	37,10	112,60	933,80	51,00	54,40	207,00	1507,00
3	7-11л	25,50	17,33	81,70	593,70	19,96	22,84	70,8	713,6	45,46	40,17	152,50	1307,30
	12-18л	31,90	21,50	97,00	696,60	17,60	24,30	92,40	775,50	49,50	45,80	189,40	1472,10
4	7-11л	21,50	22,40	76,90	590,60	34,40	36,60	125,90	914,40	55,90	59,00	202,80	1505,00
	12-18л	28,60	28,20	100,10	741,00	39,20	43,70	144,20	1064,00	58,50	71,90	244,30	1805,00
5	7-11л	18,40	15,51	80,85	551,10	27,90	22,40	85,10	738,30	46,30	37,91	165,95	1289,40
	12-18л	23,70	19,90	101,30	682,40	34,00	27,95	100,90	873,10	57,70	47,85	202,20	1555,50
6	7-11л	21,20	19,46	71,50	595,00	34,90	33,60	99,40	843,60	56,10	53,06	170,90	1438,60
	12-18л	25,90	23,60	90,80	715,00	46,10	45,20	124,70	1091,00	62,00	68,80	215,50	1806,00
7	7-11л	20,01	28,56	70,20	565,00	26,20	19,20	99,10	756,40	46,21	47,76	169,30	1321,40
	12-18л	26,11	34,70	91,90	700,00	32,65	24,87	120,10	929,00	58,76	59,57	212,00	1629,00
8	7-11л	22,30	19,86	75,60	571,00	30,60	39,20	117,30	806,00	52,90	59,06	192,90	1377,00
	12-18л	25,00	21,70	85,90	621,00	38,70	43,91	144,10	992,00	60,70	65,61	230,00	1613,00
9	7-11л	11,71	16,56	79,40	518,00	37,20	31,70	110,20	831,20	48,91	48,26	189,60	1349,20
	12-18л	15,71	19,00	99,40	616,00	41,40	35,75	135,20	982,60	57,11	54,75	234,60	1598,60
10	7-11л	19,60	17,76	117,20	613,00	32,75	24,05	96,40	749,00	52,35	41,81	213,60	1362,00
	12-18л	26,60	23,90	138,00	768,00	41,25	28,85	116,16	891,20	67,85	52,75	254,16	1659,20
11	7-11л	20,00	20,46	68,40	552,00	29,30	33,00	98,90	810,50	49,30	53,46	167,30	1362,50
	12-18л	25,20	25,80	92,30	681,30	32,90	37,80	117,60	943,00	58,10	63,60	209,90	1624,30

<b>12</b>	7-11л	14,70	13,36	78,10	529,00	24,00	18,50	104,00	679,00	38,70	31,86	182,10	1208,00
	12-18л	19,00	17,10	97,70	639,00	30,90	23,40	123,50	826,00	49,90	40,50	221,20	1465,00
<b>средний показатель</b>	7-11л									<b>52,2</b>	<b>48,8</b>	<b>180,4</b>	<b>1360</b>
	12-18л									<b>60,4</b>	<b>57,8</b>	<b>221,2</b>	<b>1634,7</b>
<b>норма</b>	7-11л									<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>
	12-18л									<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>230,0</b>	<b>1632,0</b>



СВОД ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ УЧАЩИХСЯ

с 01 сентября

2024 ГОДА

7 день			8 день			9 день			10 день		
наименование блюда	выход блюд		наименование блюда	выход блюд		наименование блюда	выход блюд		наименование блюда	выход блюд	
	7-11л	12 л. и старше		7-11л	12 л. и старше		7-11л	12 л. и старше		7-11л	12 л. и старше
Запеканка из творога с повидлом	60/30	80/50	Овощи свежие порционные	50	50	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	200	Омлет натуральный	60	80
Каша рисовая молочная	150	200	Плов из отварной птицы	150	200	Чай с молоком	200	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Кофейный напиток с молоком	200	200	Чай с лимоном	200/7	200/7	Батон нарезной	40	50	Чай с сахаром	200	200
Батон нарезной	40	50	Батон нарезной	40	50	Масло сливочное	10	10	Батон нарезной	40	50
Масло сливочное	10	10	Сыр твердый	13,5	20	Фрукт	140	140	К/молочная прод.	200	200
			К/молочная прод.	200	200						
Салат из свеклы отварной	60	100	Овощи свежие порционные	100	100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100
Рассольник ленинградский с курицей	200/15	250/25	Свекольник с курицей	200/15	250/25	Суп картофельный с бобовыми, курицей	200/15	250/25	Суп картофельный с макар.изделиями, курицей	200/15	250/25
Котлеты рыбные любительские с томатным соусом	100/50	120/50	Печень говяжья по-строгоновски со сметанным соусом	90/50	110/50	Жаркое по-домашнему	220	220	Котлета мясная	100	100
Картофельное пюре	150	180	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	Компот из смеси сухофруктов	200	200	Рагу из овощей с кабачками	150	180
Сок фруктовый	200	200	Кисель из свежих ягод	200	200	Хлеб пшеничный	50	60	Кисель из свежих ягод	200	200
Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб пшеничный	50	60	Хлеб ржаной	50	70	Хлеб пшеничный	40	50
Хлеб ржаной	50	70	Хлеб ржаной	40	70				Хлеб ржаной	50	70
Фрукт	140	140							Фрукт	80	80

Приложение № 9

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Таблица 3

СУММАРНЫЕ ОБЪЁМЫ БЛЮД ПО ПРИЁМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ- НЕ МЕНЕЕ)

ПОКАЗАТЕЛИ	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
ЗАВТРАК	500	550
ОБЕД	700	800

Таблица 3

2023 г

РАСПРЕДЛЕНИЕ В ПРОЦЕНТОМ ОТНОШЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И  
ЭНЕРГИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В  
ОРГАНИЗАЦИИ

Наименование	%	возраст	
		7-11 лет	12 лет и старше
ЗАВТРАК	25%	587,5	680
ОБЕД	35%	822,5	952
ИТОГО	60%	1410	1632
	100%	2350	2720
белки	60%	46,2	54
жиры	60%	47,4	55,2
углеводы	60%	201	230

**Ведомость контроля за рационом питания 7лет-11 лет 2024 г.**

№ п/п	наименование группы продуктов	возраст	норма продуктов в граммах (нетто) 60%		фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека												итого за 12 дней	среднее за 1 день
			в день	за 12дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	хлеб пшеничный	7-11л	90,00	1080,00	90,0	93,0	90,0	90,0	90,0	76,5	98,0	90,0	90,0	90,0	96,0	90,0	1083,50	90,3
2	хлеб ржаной	7-11л	48,00	576,00	50,0	50,0	40,0	50,0	50,0	50,0	50,0	40,0	50,0	50,0	50,0	50,0	580,00	48,3
3	мука	7-11л	9,00	108,00	28,7	5,1	13,8	7,6	10,2	3,8	2,5	1,3	0,0	31,4	1,3	0,0	105,70	8,8
4	крупа	7-11л	27,00	324,00	0,0	19,0	48,0	26,7	41,0	27,0	29,8	94,0	16,0	#####	23,0	23,0	#####	#####
5	макароны	7-11л	9,00	108,00	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	0,0	10,0	0,0	110,00	9,2
6	картофель	7-11л	112,00	1344,00	24,0	80,0	166,7	160,0	177,0	131,0	173,4	34,4	190,0	#####	60,0	164,0	#####	#####
7	овощи	7-11л	168,00	2016,00	117,0	275,8	185,0	158,0	131,4	129,9	115,5	237,3	86,4	#####	160,5	#####	#####	#####
8	фрукты	7-11л	111,00	1332,00	24,0	140,0	140,0	140,0	140,0	30,0	140,0	31,0	140,0	140,0	100,0	140,0	1305,00	109
9	сухофрукты	7-11л	9,00	108,00	0,0	37,0	0,0	30,5	0,0	0,0	0,0	0,0	30,5	0,0		30,5	128,50	10,7
10	мясо	7-11л	42,00	504,00		83,0	36,0	79,0	48,5	60,0			111,0	0,0		86,0	503,50	42,0
11	птица	7-11л	21,00	252,00	15,0		15,0	15,0	15,0		15,0	110,0	15,0	15,0	15,0	15,0	245,00	20,4
12	рыба	7-11л	35,00	420,00			88,0		85,0	32,0	54,0			87,0		62,0	408,00	34,0
13	субпродукты (печень)	7-11л	18,00	216,00	127,8							88,2					216,00	18,0
14	молоко	7-11л	180,00	1800,00	80,0	295,0	60,0	80,0	100,0	231,0	139,0	0,0	80,0	#####	148,0	#####	#####	153,0
15	творог	7-11л	30,00	360,00	156,0			39,7			55,8			39,7			291,20	27,3
16	сыр	7-11л	6,00	72,00	13,5		13,5	0,0	0,0	13,5	0,0	13,5	4,5	0,0		13,5	72,00	6,0
17	сметана	7-11л	6,00	72,00	13,0	0,0	13,0	0,0	0,0	18,0	2,0	13,0	0,0	#####		13,0	#####	#####
18	масло сливочное	7-11л	18,00	216,00	17,7	23,5	12,7	17,0	19,1	21,2	27,0	11,2	24,0	#####	22,2	#####	#####	#####
19	масло растительн.	7-11л	9,00	108,00	10,0	6,0	16,0	10,5	6,0	6,0	10,5	7,0	6,5	#####	5,5	11,5	#####	#####
20	яйцо	7-11л	24,00	288,00	40,0	41,6	26,0	1,5	0,0	4,8	13,3	0,0	0,0	#####	40,0	#####	#####	22,0
21	сахар	7-11л	18,00	216,00	32,0	33,1	13,0	10,0	10,0	30,0	17,5	26,0	26,0	#####	29,5	#####	#####	#####
22	чай	7-11л	0,60	7,20	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	8,00	0,7
23	какао	7-11л	0,60	7,20		3,0								3,0			6,00	0,5
24	коф. напиток	7-11л	1,20	14,40			0,0		5,0		5,0						10,00	0,8
25	крахмал	7-11л	1,80	21,60	6,0							6,0			6,0		18,00	1,5
26	соль йодирован.	7-11л	1,80	21,60	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,60	1,8
27	специи	7-11л	1,20	14,40	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	13,00	1,1
28	сок фруктовый	7-11л	60,00	720,00			200		200		200				200		800,00	66,7

29	к/мол.продукция	7-11л	90,00	1080,00	200			200		200			200			1000,00	84,0
----	-----------------	-------	-------	---------	-----	--	--	-----	--	-----	--	--	-----	--	--	---------	------



**Ведомость контроля за рационом питания 12лет и старше 2024 г.**

№ п/п	наименование группы продуктов	возраст	норма продуктов в граммах (нетто) 60%		фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека												итого за 12 дней	среднее за 1 день
			в день	за 12 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	хлеб пшеничный	12 и ст.	120,00	1440,00	120,00	134,00	120,00	120,00	120,00	96,00	129,50	120,00	120,00	#####	126,00	120,00	#####	#####
2	хлеб ржаной	12 и ст.	72,00	864,00	75,00	70,00	70,00	70,00	75,00	70,00	75,00	70,00	75,00	70,00	70,00	70,00	860,00	71,7
3	мука	12 и ст.	12,00	144,00	35,30	5,10	16,30	9,00	14,30	3,80	2,50	1,30	0,00	#####	1,30	0,00	#####	#####
4	крупа	12 и ст.	30,00	360,00	0,00	26,00	56,00	35,50	54,00	35,00	38,20	116,00	20,00	31,50	28,00	28,00	468,20	39,0
5	макароны	12 и ст.	12,00	144,00	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,00	0,00	13,00		140,00	11,7
6	картофель	12 и ст.	112,00	1344,00	30,00	100,00	207,20	177,00	221,00	172,60	226,20	43,00	212,50	#####	75,00	198,20	#####	#####
7	овощи	12 и ст.	192,00	2304,00	170,00	316,20	236,00	217,00	164,00	168,60	166,10	260,50	118,90	#####	220,10	#####	#####	#####
8	фрукты	12 и ст.	111,00	1332,00	24,00	140,00	140,00	140,00	140,00	30,00	140,00	31,00	140,00	140,00	110,00	140,00	1315,00	110
9	сухофрукты	12 и ст.	12,00	144,00	0,0	37,0	0,0	30,5	0,0	0,0	0,0	0,0	30,5	0,0	0,0	30,5	128,50	11,7
10	мясо	12 и ст.	47,00	564,00		91,80	40,00	88,50	64,80	86,00			111,00			86,00	568,10	47,3
11	птица	12 и ст.	32,00	384,00	25,00		25,00	25,00	25,00			25,00	144,60	25,00	25,00	25,00	369,60	30,8
12	рыба	12 и ст.	46,00	552,00			105,60		106,00	40,00	80,40			104,70		115,00	551,70	46,0
13	субпродукты (печень)	12 и ст.	24,00	288,00	170,40							106,00					276,40	23,0
14	молоко	12 и ст.	210,00	2100,00	80,00	341,00	70,00	106,00	100,00	268,00	266,00	0,00	80,00	#####	186,00	#####	#####	198,0
15	творог	12 и ст.	36,00	432,00	195,00			67,50				74,40		67,50			404,40	34
16	сыр	12 и ст.	9,00	108,00	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	6,00	0,00		20,00	106,00	8,8
17	сметана	12 и ст.	6,00	72,00	13,00	0,00	13,00	0,00	0,00	18,00	2,50	13,00	0,00	#####		13,00	#####	#####
18	масло сливочное	12 и ст.	21,00	252,00	21,20	26,80	12,70	21,00	21,70	26,20	33,00	14,20	26,50	#####	25,70	#####	#####	#####
19	масло растительное	12 и ст.	11,00	132,00	11,50	10,00	18,50	15,00	10,00	7,00	12,50	8,50	7,00	#####	6,00	12,00	#####	#####
20	яйцо	12 и ст.	24,00	288,00	35,30	54,60	31,20	2,50	0,00	8,00	15,10	0,00	0,00	#####	4,00	40,00	#####	20,5
21	сахар	12 и ст.	21,00	252,00	34,00	29,60	13,00	35,50	10,00	31,00	20,50	26,00	26,00	#####	29,50	#####	#####	#####
22	чай	12 и ст.	1,00	12,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	8,00	0,7
23	какао	12 и ст.	0,72	8,64		3,00								3,00			6,00	0,5
24	коф. напиток	12 и ст.	1,20	14,40					5,00			5,00					10,00	0,8
25	крахмал	12 и ст.	2,40	28,80	6,00							6,00			6,00		18,00	1,5
26	соль йодирован.	12 л и ст.	3,00	36,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	36,00	3,0
27	специи	12л. и ст.	1,20	14,40	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14,00	1,2
28	сок фруктовый	12л. и ст.	60,00	720,00			200		200		200			200			800,00	66,7
29	к/мол.продукция	12л. и ст.	90,00	1080,00	200			200		200		200			200		1000,00	83,3