

Согласовано
Директор

_____ " 28 " октября 2022г

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

_____ Н.А.Вагура
" 28 " октября 2022г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 1
питания детей в условиях оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
в период осенних каникул
2022 года

День первый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 28,5 | 7 | 9 | 19 | 183 |
| 302 | Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным | 205 | 7 | 7 | 25 | 193 |
| ТТК | Какао "Витошка" с молоком | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0 | 0 | 11 | 49 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Итого: | | 552 | 22 | 22 | 97 | 676 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 28,5 | 7 | 9 | 19 | 183 |
| 302 | Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным | 255 | 9 | 9 | 31 | 239 |
| ТТК | Какао "Витошка" с молоком | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0 | 0 | 11 | 49 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Итого: | | 602 | 23 | 24 | 103 | 722 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| 19 | Салат из помидоров с маслом растительным | 70 | 3 | 5 | 3 | 66 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 210 | 4 | 3 | 6 | 66 |
| 451 | Шницель из говядины | 100 | 10 | 11 | 3 | 154 |
| 518 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 6 | 7 | 44 | 267 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0 | 0 | 25 | 104 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 36 | 2 | 1 | 15 | 74 |
| Итого: | | 833 | 28 | 28 | 112 | 807 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| 19 | Салат из помидоров с маслом растительным | 130 | 6 | 8 | 6 | 122 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 265 | 10 | 8 | 15 | 170 |
| 451 | Шницель из говядины | 110 | 11 | 12 | 4 | 170 |
| 518 | Картофель отварной с маслом сливочным | 220 | 7 | 9 | 54 | 327 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0 | 0 | 25 | 104 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 41 | 3 | 1 | 17 | 85 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Итого: | | 940 | 38 | 39 | 128 | 1014 |
| Итого с 7 до 11 лет | | 1385 | 50 | 50 | 209 | 1483 |
| Итого с 12 лет | | 1542 | 62 | 63 | 231 | 1735 |

День второй

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|---------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 38,5 | 2 | 5 | 15 | 114 |
| ЕСТН 283 | Пудинг из творога с морковью со сгущенным молоком | 215 | 12 | 14 | 35 | 312 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 47 | 3 | 1 | 20 | 97 |
| Итого: | | 501 | 17 | 20 | 79 | 560 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 38,5 | 2 | 5 | 15 | 114 |
| ЕСТН 283 | Пудинг из творога с морковью со сгущенным молоком | 265 | 14 | 17 | 42 | 385 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 75 | 5 | 1 | 31 | 155 |
| Итого: | | 579 | 22 | 24 | 98 | 691 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом и гречками | 210 | 5 | 6 | 11 | 117 |
| 505 | Кнели из куриного филе | 110 | 9 | 7 | 1 | 102 |
| СТН 59/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 200 | 11 | 9 | 50 | 329 |
| 634 | Компот из вишни | 200 | 1 | 0 | 27 | 113 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 44 | 3 | 1 | 18 | 91 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Итого: | | 801 | 31 | 24 | 123 | 829 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом и гречками | 260 | 6 | 8 | 13 | 145 |
| 505 | Кнели из куриного филе | 130 | 14 | 10 | 3 | 154 |
| СТН 59/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 200 | 11 | 9 | 50 | 329 |
| 634 | Компот из вишни | 200 | 1 | 0 | 27 | 113 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 33 | 2 | 1 | 14 | 68 |
| Итого: | | 950 | 36 | 28 | 123 | 886 |
| Итого с 7 до 11 лет | | 1301,5 | 48 | 43 | 202 | 1389 |
| Итого с 12 лет | | 1528,5 | 58 | 51 | 221 | 1577 |

День третий

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| ЕСТН 140 | Суп молочный с рисом | 200 | 5 | 5 | 16 | 130 |
| ЕСТН 537 | Пицца школьная (с мясом) | 120 | 12 | 13 | 30 | 290 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0 | 0 | 11 | 49 |
| Итого: | | 639 | 19 | 19 | 74 | 542 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| ЕСТН 140 | Суп молочный с рисом | 250 | 6 | 6 | 21 | 162 |
| ЕСТН 537 | Пицца школьная (с мясом) | 120 | 12 | 13 | 30 | 290 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0 | 0 | 11 | 49 |
| Итого: | | 688,5 | 20 | 20 | 79 | 575 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| СРБКИ-22 59 | Салат из капусты с помидорами и огурцами | 70 | 1 | 3 | 5 | 52 |
| СТН 21/2 | Суп-лапша с курой | 240 | 3 | 3 | 13 | 87 |
| 377 | Котлета из двух видов рыб "Гроза морей" | 90 | 13 | 9 | 13 | 182 |
| 259 | Картофель, запеченный со сметаной и сыром | 200 | 11 | 16 | 24 | 279 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | 0 | 0 | 21 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 8 | 41 |
| Итого: | | 857 | 31 | 31 | 101 | 803 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| СРБКИ-22 59 | Салат из капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2 | 5 | 9 | 87 |
| СТН 21/2 | Суп-лапша с курой | 285 | 3 | 3 | 16 | 103 |
| 377 | Котлета из двух видов рыб "Гроза морей" | 110 | 14 | 10 | 15 | 202 |
| 259 | Картофель, запеченный со сметаной и сыром | 250 | 13 | 19 | 18 | 299 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | 0 | 0 | 21 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 48 | 3 | 1 | 20 | 99 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Итого: | | 1030 | 38 | 38 | 114 | 953 |
| Итого с 7 до 11 лет | | 1496 | 50 | 49 | 176 | 1345 |
| Итого с 12 лет | | 1719 | 58 | 58 | 193 | 1527 |

День четвертый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 311 | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным | 210 | 6 | 7 | 24 | 185 |
| СТН 16/10 | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 21 | 103 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Сок 1шт | 200 | 1 | 0 | 10 | 43 |
| Итого: | | 647 | 11 | 9 | 70 | 407 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| 311 | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным | 270 | 8 | 8 | 31 | 225 |
| СТН 16/10 | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 21 | 103 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Сок 1шт | 200 | 1 | 0 | 10 | 43 |
| Итого: | | 688,5 | 11 | 10 | 69 | 409 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| 16 | Салат из огурцов с маслом растительным | 100 | 1 | 5 | 2 | 58 |
| СТН 16/2 | Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной | 225 | 6 | 16 | 15 | 222 |
| 495 | Котлеты натуральные из филе птицы с овощами | 120 | 11 | 5 | 18 | 157 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 4 | 6 | 27 | 177 |
| 631 | Компот из смородины | 200 | 0 | 0 | 17 | 68 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 22,4 | 1 | 0 | 9 | 45 |
| Итого: | | 904,4 | 26 | 32 | 103 | 802 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| 16 | Салат из огурцов с маслом растительным | 150 | 1 | 8 | 4 | 86 |
| СТН 16/2 | Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной | 285 | 6 | 15 | 17 | 231 |
| 495 | Котлеты натуральные из филе птицы с овощами | 120 | 11 | 5 | 18 | 157 |
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 4 | 6 | 27 | 177 |
| 631 | Компот из смородины | 200 | 0 | 0 | 17 | 68 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 38 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Итого: | | 1030 | 27 | 35 | 113 | 871 |
| Итого с 7 до 11 лет | | | 36 | 41 | 174 | 1210 |
| Итого с 12 лет | | | 38 | 44 | 182 | 1280 |

День пятый

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 302 | Каша вязкая ячневая с маслом сливочным | 205 | 4 | 6 | 31 | 196 |
| ТТК | Какао "Витошка" с молоком | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Фрукт | 130 | 1 | 1 | 14 | 64 |
| Итого: | | 553,5 | 12 | 13 | 87 | 510 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| 302 | Каша вязкая ячневая с маслом сливочным | 265 | 6 | 8 | 41 | 254 |
| ТТК | Какао "Витошка" с молоком | 200 | 6 | 6 | 34 | 213 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Фрукт | 130 | 1 | 1 | 14 | 64 |
| Итого: | | 613,5 | 13 | 14 | 97 | 568 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| СТН 6/2 | Свекольник со сметаной | 210 | 2 | 5 | 12 | 102 |
| 443 | Плов из говядины | 250 | 10 | 18 | 46 | 388 |
| 517 | Доподнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная | 100 | 3 | 8 | 18 | 151 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0 | 0 | 25 | 104 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 26,6 | 2 | 0 | 11 | 54 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Итого: | | 805,1 | 18 | 32 | 120 | 835 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| СТН 6/2 | Свекольник со сметаной | 270 | 2 | 6 | 15 | 126 |
| 443 | Плов из говядины | 280 | 11 | 20 | 52 | 439 |
| 517 | Доподнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная | 100 | 3 | 8 | 18 | 151 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0 | 0 | 25 | 104 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 33 | 2 | 1 | 14 | 68 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Итого: | | 901,5 | 20 | 35 | 132 | 926 |
| Итого с 7 до 11 лет | | | 30 | 44 | 207 | 1346 |
| Итого с 12 лет | | | 33 | 49 | 229 | 1493 |

День шестой

Возрастная группа: 7-11 лет, с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак с 7 до 11 лет | | | | | | |
| 286 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200 | 8 | 12 | 12 | 187 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Сок 1шт | 200 | 1 | 0 | 10 | 43 |
| Итого: | | 618,5 | 10 | 12 | 39 | 304 |
| Завтрак с 12 лет и старше | | | | | | |
| 286 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 220 | 9 | 13 | 18 | 224 |
| 684/685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9 | 36 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 18,5 | 1 | 0 | 7 | 37 |
| Пром. | Сок 1шт | 200 | 1 | 0 | 10 | 43 |
| Итого: | | 638,5 | 10 | 14 | 44 | 340 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| ЕСТН 5 | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 60 | 1 | 4 | 4 | 51 |
| СТН 21/2 | Суп-лапша с курой | 225 | 3 | 2 | 12 | 82 |
| ЕСТН 355 | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 23 | 11 | 27 | 302 |
| 635 | Компот из вишни и клубники | 200 | 1 | 0 | 27 | 113 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 48 | 3 | 1 | 20 | 99 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Итого: | | 820 | 33 | 19 | 106 | 723 |
| Обед с 12 лет и старше | | | | | | |
| ЕСТН 5 | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 100 | 1 | 6 | 6 | 85 |
| СТН 21/2 | Суп-лапша с курой | 275 | 3 | 3 | 15 | 101 |
| ЕСТН 354 | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 27 | 25 | 33 | 460 |
| 635 | Компот из вишни и клубники | 200 | 1 | 0 | 27 | 113 |
| Пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 43,7 | 3 | 1 | 18 | 89 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 37 | 2 | 1 | 15 | 76 |
| Итого: | | 905,7 | 37 | 35 | 115 | 924 |
| Итого с 7 до 11 лет | | | 42 | 31 | 145 | 1026 |
| Итого с 12 лет | | | 47 | 49 | 159 | 1265 |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак + обед) с 7 до 11 лет

ЛОЛ 2022

| Название пищевых веществ | ед. изм. | Рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона | | | | | | Всего | Средняя за 18 дней |
|--------------------------|----------|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| № дня | | | | | | | | | |
| Белки | г | 49,55 | 48,14 | 49,61 | 36,17 | 29,74 | 42 | 255,39 | 42,57 |
| Жиры | г | 49,99 | 43,13 | 49,39 | 41,2 | 44,14 | 31 | 256,79 | 43,13 |
| Углеводы | г | 335 | 208,25 | 202,17 | 175,61 | 173,56 | 207,38 | 145 | 1112,26 |
| Энергетическая ценность | ккал | 2350 | 1483,11 | 1389,32 | 1345,39 | 1209,72 | 1345,74 | 1026 | 7799,71 |
| | | | | | | | | | 1299,95 |
| | | | | | | | | | 1300 |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 7 до 11 лет

ЛОЛ 2022

| Название пищевых веществ | ед. изм. | Рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона | | | | | | Всего | Средняя за 18 дней |
|--------------------------|----------|--|--------|--------|--------|--------|-----|---------|--------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| № дня | | | | | | | | | |
| Белки | г | 21,58 | 16,99 | 18,84 | 10,51 | 11,8 | 10 | 89,23 | 14,87 |
| Жиры | г | 22,45 | 19,61 | 18,78 | 9,37 | 12,57 | 12 | 95,11 | 15,85 |
| Углеводы | г | 96,86 | 78,97 | 78,56 | 70,26 | 87,49 | 39 | 450,73 | 75,12 |
| Энергетическая ценность | ккал | 673,81 | 560,17 | 542,18 | 407,41 | 510,29 | 304 | 2999,39 | 499,90 |
| | | | | | | | | | 499,90 |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 7 до 11 лет

ЛОЛ 2022

| Название пищевых веществ | ед. изм. | Рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона | | | | | | Всего | Средняя за 18 дней |
|--------------------------|----------|--|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| № дня | | | | | | | | | |
| Белки | г | 27,97 | 31,19 | 30,77 | 25,66 | 17,94 | 33 | 166,16 | 27,69 |
| Жиры | г | 27,54 | 23,31 | 30,61 | 31,83 | 31,57 | 19 | 163,68 | 27,28 |
| Углеводы | г | 335 | 111,89 | 232,2 | 101,16 | 103,3 | 119,89 | 106 | 665,64 |
| Энергетическая ценность | ккал | 807,3 | 829,15 | 803,21 | 802,31 | 835,45 | 723 | 4800,32 | 800,05 |
| | | | | | | | | | 800,05 |

Потребность в пищевых веществах и энергии образованных обучающихся

| | | | | |
|-------|----------------|----------------|-------------|--------------|
| Белки | 27,15-43,25 | 23,1 | 26,9 | 38,5-46,15 |
| Жиры | 29,15-39,75 | 23,7-27,65 | 39,5-47,4 | |
| У | 335-678,75 | 100,5-117,25 | 167,5-201 | |
| Э.Ц. | 2350-470-587,5 | 705-822,5 | 1175-1410 | |
| | | завтрак 20-25% | обед 30-35% | всего 50-60% |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак + обед) с 12 лет и старше

| Название пищевых веществ | ед. изм. | 2022 | | | | | | Средняя за 18 дней | | | |
|--------------------------|--|------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------------|-------|------|------|
| | | ЛОЛ | | | | | | | | | |
| | рекомендуемое к-во лиц, в-я на 1 ребенка 50-60% от суточного рациона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | |
| Не дня | | | | | | | | | | | |
| Белки | г | 90 | 58,06 | 57,66 | 38,14 | 33,06 | 47,13 | 296 | 49 | | |
| Жиры | г | 92 | 62,29 | 51,37 | 58,41 | 44,28 | 49,41 | 48,90 | 315 | 53 | |
| Углеводы | г | 383 | 230,62 | 220,54 | 192,76 | 229,14 | 158,99 | 121,4 | 202 | 202 | |
| Энергетическая ценность | ккал | 2720 | 1735,36 | 1576,73 | 1527,37 | 1280,16 | 1493,49 | 158,99 | 7772 | 1295 | 1295 |
| | | | | | | | | | Всего | 6 | |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 12 лет и старше

| Название пищевых веществ | ед. изм. | 2022 | | | | | | Средняя за 18 дней | | |
|--------------------------|--|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------|-----|
| | | ЛОЛ | | | | | | | | |
| | рекомендуемое к-во лиц, в-я на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| Не дня | | | | | | | | | | |
| Белки | г | 90 | 23,36 | 21,66 | 20,04 | 10,99 | 13,05 | 10,34 | 99 | 17 |
| Жиры | г | 92 | 24,13 | 23,65 | 20,03 | 9,77 | 14,31 | 13,52 | 105 | 18 |
| Углеводы | г | 383 | 102,81 | 97,78 | 78,56 | 69,27 | 96,67 | 44,35 | 489 | 82 |
| Энергетическая ценность | ккал | 2720 | 721,85 | 690,81 | 574,87 | 408,97 | 567,67 | 340,44 | 3304 | 551 |
| | | | | | | | | | Всего | 6 |

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности обед) с 12 лет и старше

| Название пищевых веществ | ед. изм. | 2022 | | | | | | Средняя за 18 дней | | |
|--------------------------|--|------|---------|--------|-------|--------|--------|--------------------|-------|-----|
| | | ЛОЛ | | | | | | | | |
| | рекомендуемое к-во лиц, в-я на 1 ребенка 30-35% от суточного рациона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| Не дня | | | | | | | | | | |
| Белки | г | 90 | 38,29 | 36,4 | 37,62 | 27,15 | 20,01 | 37 | 196 | 33 |
| Жиры | г | 92 | 38,79 | 27,72 | 36,38 | 34,51 | 35,1 | 35 | 210 | 35 |
| Углеводы | г | 383 | 127,81 | 122,76 | 124,2 | 113 | 132,47 | 115 | 725 | 121 |
| Энергетическая ценность | ккал | 2720 | 1013,51 | 886,12 | 952,7 | 871,19 | 925,82 | 924 | 5573 | 929 |
| | | | | | | | | | Всего | 6 |

| Название пищевых веществ | ед. изм. | 2022 | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | ЛОЛ | ЛОЛ | | |
| | рекомендуемое к-во лиц, в-я на 1 ребенка 20-25% | обед 30-35% | всего 50-60% | | |
| Белки | г | 90 | 18,22,5 | 27,31,5 | 45,54 |
| Жиры | г | 92 | 18,4,23 | 27,6,32,2 | 46,55,2 |
| У | г | 383 | 76,6,96 | 114,9,134,05 | 191,5,230,05 |
| Э.Л. | г | 2713 | 542,6,478 | 813,9,950 | 1356,5,1628 |
| Вит."с" | г | 70 | | | |

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в

| № п/п | среднесуточные нормы потребления (в пересчете на 100% энергии в сутки) | Норма по СанПиН | Ед. измерен | ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ | | | | | ИТОГО (г) | СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ (г) | Отклонение от нормы (+,-) в % |
|-------|--|-----------------|--------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------------------|-------------------------------|
| | | | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | | |
| | | | 60% | | | | | | | | |
| | | | 60 | | | | | | | | |
| | | | 52,80 грамм | 36,00 | 37,00 | 37,00 | 18,50 | 37,00 | 165,50 | 33,1 | -62 |
| | | | 99,00 грамм | 100,70 | 106,10 | 92,50 | 95,00 | 75,00 | 469,30 | 93,9 | -43 |
| | | | 9,90 грамм | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 25,00 | 28,20 | 62,20 | 12,4 | -25 |
| | | | 29,70 грамм | 35,00 | 50,00 | 0,00 | 15,00 | 35,00 | 135,00 | 27,0 | -46 |
| | | | 9,90 грамм | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 3,2 | -81 |
| | | | 123,42 грамм | 195,00 | 50,00 | 165,00 | 220,00 | 90,00 | 720,00 | 144,0 | -30 |
| | | | 184,80 грамм | 158,00 | 178,00 | 97,00 | 235,00 | 157,00 | 826,00 | 165,2 | -46 |
| | | | 122,1 грамм | 263,20 | 21,00 | 21,00 | 21,00 | 180,00 | 506,20 | 101,2 | -60 |
| | | | 9,9 грамм | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,50 | 51,00 | 10,2 | -38 |
| | | | 132 грамм | 0,00 | 0,00 | 200,00 | 200,00 | 0,00 | 400,00 | 80,0 | -64 |
| | | | 46,2 грамм | 80,00 | 20,00 | 0,00 | 34,00 | 38,00 | 172,00 | 34,4 | -55 |
| | | | 19,8 грамм | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| | | | 23,1 грамм | 0,00 | 75,00 | 35,00 | 65,00 | 0,00 | 175,00 | 35,0 | -9 |
| | | | 38,28 грамм | 0,00 | 0,00 | 185,00 | 0,00 | 15,00 | 200,00 | 40,0 | -37 |
| | | | 198 грамм | 225,00 | 153,00 | 175,00 | 181,00 | 108,00 | 842,00 | 168,4 | -49 |
| | | | 99 грамм | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| | | | 33 грамм | 0,00 | 148,00 | 0,00 | 66,00 | 175,00 | 389,00 | 77,8 | 41 |
| | | | 6,6 грамм | 7,00 | 0,00 | 30,00 | 3,00 | 0,00 | 40,00 | 8,0 | -27 |
| | | | 6,6 грамм | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 0,00 | 26,00 | 5,2 | -53 |
| | | | 19,8 грамм | 25,00 | 35,00 | 25,00 | 35,00 | 15,00 | 135,00 | 27,0 | -16 |
| | | | 9,9 грамм | 11,40 | 7,80 | 8,10 | 6,95 | 15,60 | 49,85 | 10,0 | -40 |
| | | | 26,4 грамм | 0,00 | 23,00 | 105,00 | 10,00 | 3,00 | 141,00 | 28,2 | -36 |
| | | | 24 грамм | 20,40 | 31,00 | 37,40 | 51,66 | 41,00 | 181,46 | 36,3 | -9 |
| | | | 6,6 грамм | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -27 |
| | | | 0,66 грамм | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,6 | -46 |
| | | | 0,66 грамм | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 4,00 | 0,8 | -27 |
| | | | 1,32 грамм | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 1,2 | -46 |
| | | | 0,132 грамм | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| | | | 1,98 грамм | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| | | | 1,98 грамм | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 10,00 | 2,0 | -39 |
| | | | 1,32 грамм | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 6,50 | 1,30 | -41 |

| Код | Наименование | Среднее значение по лабораториям по результатам лабораторных исследований продукции для организации питания людей с 12 лет (в шт, на 1 ребенка в день) | Ед. измерения | ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ | | | | | Итого | Средняя за день (в г) | Отклонение от нормы (+,-) в % |
|-------|--|--|---------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|----------|-----------------------|-------------------------------|
| | | | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | | |
| 60 | Хлеб ржаной | 79,20 | грамм | 36,0 | 26,4 | 37,0 | 26,6 | 25,0 | 151,0 | 30,2 | -77 |
| 220 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 132,00 | грамм | 115,00 | 130,00 | 98,00 | 90,00 | 80,00 | 513,00 | 102,6 | -63 |
| 22 | Мука пшеничная | 13,20 | грамм | 0,00 | 17,60 | 0,00 | 25,00 | 25,00 | 67,60 | 13,5 | -39 |
| 55 | Крупа, бобовые | 33,00 | грамм | 35,00 | 35,00 | 0,00 | 35,00 | 35,00 | 140,00 | 28,0 | -49 |
| 22 | Макаронные изделия | 13,20 | грамм | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 5,0 | -77 |
| 205,7 | Картофель | 123,42 | грамм | 175,00 | 35,00 | 207,00 | 207,00 | 112,50 | 736,50 | 147,3 | -28 |
| 352 | Овощи свежие, зелень | 211,20 | грамм | 146,50 | 134,40 | 84,50 | 214,50 | 179,65 | 759,55 | 151,9 | -57 |
| 203,5 | Фрукты (плоды) свежие | 122,1 | грамм | 265,00 | 42,00 | 42,00 | 42,00 | 180,00 | 571,00 | 114,2 | -44 |
| 22 | Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник | 13,2 | грамм | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 69,00 | 13,8 | -37 |
| 220 | Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. йогуртные | 132 | грамм | 0 | 0,00 | 200,00 | 200 | 0 | 400,00 | 80,0 | -64 |
| 85,8 | Мясо жлованное | 51,48 | грамм | 85,1 | 16,00 | 0,00 | 29,00 | 38,00 | 168,10 | 33,6 | -61 |
| 44 | Субпродукты | 26,4 | грамм | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| 59,3 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат) | 34,98 | грамм | 0,00 | 100,00 | 86,00 | 80,00 | 0,00 | 266,00 | 53,2 | -9 |
| 84,7 | Рыба - филе | 50,82 | грамм | 0,00 | 0,00 | 185,00 | 0,00 | 60,00 | 245,00 | 49,0 | -42 |
| 385 | Молоко | 231 | грамм | 225,0 | 175,0 | 175,0 | 245,0 | 180,0 | 1 000,00 | 200,0 | -48 |
| 198 | Кисломолочные продукты | 118,8 | грамм | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| 66 | Творог | 39,6 | грамм | 0,0 | 167,00 | 0,00 | 85,00 | 231,00 | 483,00 | 96,6 | 46 |
| 16,5 | Сыр | 9,9 | грамм | 9,0 | 0,00 | 42,50 | 5,50 | 0,00 | 56,00 | 11,2 | -32 |
| 11 | Сметана | 6,6 | грамм | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 15,00 | 0,00 | 35,00 | 7,0 | -36 |
| 39,5 | Масло сливочное | 23,1 | грамм | 22,7 | 22,70 | 16,00 | 46,00 | 23,00 | 130,40 | 26,1 | -32 |
| 19,8 | Масло растительное | 11,88 | грамм | 13,5 | 8,5 | 9,8 | 9,6 | 18,2 | 59,55 | 11,9 | -40 |
| 44 | Яйцо | 26,4 | грамм | 0,0 | 10,00 | 132,00 | 10,01 | 10,00 | 162,01 | 32,4 | -26 |
| 38,5 | Сахар | 23,1 | грамм | 21,8 | 25,00 | 30,00 | 27,00 | 25,00 | 128,75 | 25,8 | -33 |
| 16,5 | Кондитерские изделия | 9,9 | грамм | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 40,00 | 8,0 | -62 |
| 2,2 | Чай | 1,32 | грамм | 0,0 | 3,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 6,00 | 1,2 | -45 |
| 1,3 | Какао | 0,78 | грамм | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 4,80 | 1,0 | -26 |
| 2,2 | Кофейный напиток | 1,32 | грамм | 0,0 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 1,2 | -45 |
| 0,3 | Дрожжи | 0,18 | грамм | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| 4,4 | Крамал | 2,64 | грамм | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | -100 |
| 5,5 | Соль йодированная | 3,3 | грамм | 4,0 | 3,0 | 3,0 | 3,00 | 3,00 | 16,00 | 3,2 | -42 |
| 2,2 | Специи | 1,32 | грамм | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 6,50 | 1,30 | -41 |

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов 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. – 639 с.

2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенков, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)

3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4 е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)

4. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакций Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)

5. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021.

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20