

Рассмотрено *Согласовано*

начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Старооскольском районе



« _____ » _____ г.
Е. В. Катаева

Утверждаю

начальник управления образования
администрации Старооскольского
городского округа Белгородской области

Н.Е. Дереча
« _____ » _____ г.
Н.Е. Дереча

директор МБОУ _____

« _____ » _____ 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(весенне-летний сезон, сельские школы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
15	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,14	0,05	0,1	0,14	100			7	0,2
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80			4,80	1,00
177	Каша рисовая с изюмом	200/10	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	0,05	0,26	137,99	167,24			39,53	0,87
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80			1,4	0,03
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	0	242	182			28	0,2
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	0	0	1,4	0			0,2	0,11
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80			13,20	0,80
	обед (35,1 %)		24,75	26,78	93,77	716,80	0,23	3,30	0,24	1,12	412,99	563,64			94,13	3,21
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00			20,00	0,90
70(2)	Уха рыбацкая	300/35	10,10	4,80	14,60	143,00	0,13	8,00	0,03	1,69	19,73	185,44			30,17	1,04
104(2)	Тфтели из говядины (соус томатный)	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,17	0,01	1,70	34,55	147,20			24,42	1,10
303	Каша вязкая (гречневая)	180/6	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64			86,44	2,91
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0	1,60	40,00	36,00			20,00	0,40
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,030	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00			18,00	3,45
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60			38,50	1,89
	Батон нарезной	60	4,74	0,60	23,18	112,80	0,08	-	-	0,62	11,04	41,76			15,84	0,96
			38,74	29,53	148,67	1011,60	0,67	42,17	0,04	8,30	183,85	715,64			253,37	12,65
			63,49	56,31	242,44	1728,40	0,90	45,47	0,28	9,42	596,84	1279,28			347,50	15,86
	Норма		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080			180	10,2
	Отклонения (%)		17,57	2,01	5,50	6,18	7,14	8,26	-48,15	30,83	-17,11	18,45			93,06	55,49
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1	0,9	3,8						1	2,1				
	Процентное отношение от калорийности		14,7	29,3	56,11											

2020 год

Сек. Сидорова

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	0	0,02	
218	Вареники ленивые отварные с сахаром и соусом сметанным	140/14	20,76	9,86	33,24	305,2	0,06	0,27	0,07	0,45	136,37	196	23,52	
330	Чай с лимоном и сахаром	60	0,84	3,0	3,52	44,46	0,01	0,02	0,02	0,14	16,38	13,64	3,17	
285(2)	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200/10/7	0,1	0	9,30	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	
	Мед (упаковка 10 г)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	
	Батон нарезной	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	-	-	1,4	-	0,2	
		70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	
	обед (35,1 %)		32,99	25,81	97,08	754,96	0,25	3,61	0,17	1,61	417,38	458,34	78,72	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	
68(2)	Свекольник (со сметаной)	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	0,05	4,84	0,01	2,58	28,27	38,50	24,90	
129(2)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	120/7	18,00	25,50	18,50	378,00	0,090	0,47	0,09	2,90	26,37	97,54	27,22	
310	Картофель отварной	180/6	3,43	5,18	27,61	170,82	0,15	7,29	0,00	0,22	16,88	103,91	37,73	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	11,59	56,40	0,04	-	-	0,31	5,52	20,88	7,92	
			32,66	37,64	148,22	1063,62	0,57	33,23	0,103	7,9	176,42	455,37	181,23	
	Норма		65,65	63,45	245,30	1818,58	0,82	36,84	0,27	9,51	593,80	913,71	259,95	
	Отклонения (%)		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		21,57	14,95	6,74	11,72	-2,38	-12,29	-50,00	32,08	-17,53	-15,40	44,42	
	Процентное отношение от калорийности		1	1,0	3,7						1	1,5		
			14,4	31,4	54,0									

2020 год

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	завтрак (22,1 %)																
71	Бутерброд горячей с сыром (росейским)	30/15/5	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,06	0,06	0,48	139,44	96,3	9,45	0,49			
78(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	250/2	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	0,07	0,59	135,61	200,93	18,01	0,39			
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41			
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2			
	Батон нарезной	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40			
	обед (37,9 %)		22,41	19,24	94,18	641,5	0,27	2,74	0,17	1,98	538,71	545,93	80,56	2,89			
ттк № 5(2)	Сельдь филе	30	4,80	2,20	0,00	39,00	0,01	0,00	0,01	3,27	21,10	38,33	11,30	0,30			
52	Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78	64,96	0,01	4,66	0,00	1,89	24,82	28,44	14,49	0,93			
67(2)	Суп из овощей	250	1,80	4,20	10,70	88,00	0,07	8,52	0,00	2,33	21,34	49,28	20,50	0,75			
288	с птицей отварной	30	6,59	5,40	0,10	74,40	0,02	1,41	0,02	0,08	16,56	36,75	1,62	0,44			
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06			
303	Каша вязкая (рисовая)	180/6	3,07	5,00	31,89	184,86	0,03	-	-	0,24	4,95	66,69	21,6	0,44			
348	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,00	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45			
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1 шт(130)	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13,00	-	0,52	10,40	36,40	54,60	0,78			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89			
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40			
	Норма		40,58	39,50	146,38	1101,32	0,40	28,51	0,03	12,26	171,80	571,40	199,36	9,44			
	Отклонения (%)		62,99	58,74	240,56	1742,82	0,67	31,25	0,20	14,24	710,51	1117,33	279,92	12,33			
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2			
	Процентное отношение от калорийности		16,65	6,41	4,68	7,07	-20,24	-25,60	-62,96	97,78	-1,32	3,46	55,51	20,88			
			1,0	0,9	3,8						1	1,6					
			14,5	30,3	55,2												

2020 год

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Прием пищи, наименование блюда завтрак (24,5 %)																
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	0,02	0,43	15,7	52,3	59,35	26,72			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
181	Каша жидкая молочная (манная) с сахаром и маслом	200/10/10	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	0,060	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50			
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80	1,4	0,03			
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2			
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40			
	обед (35,5 %)																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88			
268	Котлеты из говядины (с маслом сливочным)	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	0,06	-	0,040	3,56	12,82	169,76	30,60	2,70			
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	-	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45			
389	Сок виноградный	200	0,60	0,4	32,6	136,4	0,04	4,000	-	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80			
338	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89			
	Батон нарезной	60	4,74	0,60	23,18	112,80	0,08	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96			
			33,47	33,65	144,79	1019,73	0,56	75,64	0,04	10,90	254,27	530,85	196,39	12,88			
			58,61	62,64	230,77	1725,73	0,87	79,06	0,26	12,35	672,90	980,34	316,84	41,73			
	Норма		<i>54,00</i>	<i>55,20</i>	<i>229,80</i>	<i>1627,80</i>	<i>0,84</i>	<i>42</i>	<i>0,54</i>	<i>7,2</i>	<i>720</i>	<i>1080</i>	<i>180</i>	<i>10,2</i>			
	Отклонения (%)		8,54	13,48	0,42	6,02	3,57	88,24	-51,85	71,53	-6,54	-9,23	76,02	309,12			
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	1,1	3,9						1,00	1,5					
	Процентное отношение от калорийности		13,6	32,7	53,5												

2020 год

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда завтрак (24,2 %)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1
208	Лапшевник с творогом	200/10	17,80	19,73	40,30	410,00	0,09	0,35	0,09	2,68	137,33	211,33	26,54	1,27
285(2)	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,1	0	9,30	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	0,06
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	11,59	56,40	0,04	-	-	0,31	5,52	20,88	7,92	0,48
	обед (35,8 %)		28,19	27,98	70,79	646,40	0,19	3,54	0,16	3,04	475,58	467,01	66,69	2,11
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
62(2)	Суп картофельный с клецками	250	1,7	2,9	11,0	77	0,05	4,6	0,01	2,35	10,53	49,0	15,1	0,58
241	с мясом отварным	20	5,45	3,90	0,00	56,31	0,01	0,00	0,00	0,13	6,00	43,02	5,54	0,72
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	110/10	15	15,98	9,64	144,20	0,07	4,47	0,06	6,38	68,4	235,21	41,51	3,39
312	Пюре картофельное	180/6	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89
	Батон нарезной	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
			38,22	30,65	156,55	957,11	0,62	41,49	0,07	11,98	239,78	686,08	200,51	12,69
	Норма		66,41	58,63	227,34	1603,51	0,81	45,03	0,23	15,02	715,36	1153,09	267,20	14,80
			54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
	Отклонения (%)		22,98	6,21	-1,07	-1,49	-3,57	7,21	-57,41	108,61	-0,64	6,77	48,44	45,10
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	0,9	3,4						1,00	1,6		
	Процентное отношение от калорийности		16,57	32,91	56,71									

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак (26,7 %)													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	0,04	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
243	Сосиски отварные	100	11,02	23,84	0,36	264,00	0,18	0	0,06	0,06	34,60	159	20	1,78
303	Каша вязкая (рисовая)	180/6	3,07	5,00	31,89	184,86	0,03	-	0,24	66,69	4,95	21,6	2,00	0,44
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,6	38,31	0,04	-	0,028	7,40	35,60	11,00	0,54	0,54
	обед (33,3 %)													
57(3)	Икра кабачковая для детского питания	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0,00	0,00	40,00	38,33	15,00	0,70
83	Борщ с картофелем со сметаной т/о	250/8	2,02	5,01	13,44	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
116(2)	Рулет с луком и яйцом	100	13,10	9,10	8,70	169,00	0,09	0,73	0,02	3,50	45,76	187,30	27,77	1,84
309	Макаронные изделия отварные	180/6	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
311(2)	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0,38	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	20,15	95,79	0,04	-	0,7	18,50	89,00	27,50	1,35	0,00
	Батон нарезной	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
			32,57	26,03	154,13	990,26	0,85	57,41	0,02	8,97	192,17	502,43	162,04	11,30
			56,22	67,58	235,50	1785,43	1,19	59,44	0,10	9,74	495,08	974,02	248,84	15,02
	Норма		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
	Отклонения (%)		4,11	22,43	2,48	9,68	41,67	41,52	-81,48	35,28	-31,24	-9,81	38,24	47,25
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	1,2	4,2						1,00	2,0		
	Процентное отношение от калорийности		12,60	34,07	52,76									

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	0,04	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
226(2)	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	26	16,8	36,1	400	0,1	0,76	0,09	3,47	254,31	272,89	37,48	0,96
285(2)	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,1	0	9,30	104	0,02	0,4	0	0	126,80	91,6	13,6	0,08
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	0,06
			37,06	29,37	92,61	784,00	0,21	4,28	0,17	3,91	634,24	571,79	84,01	1,65
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной т/о	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
288	с птицей отварной	30	6,59	5,40	0,10	74,40	0,02	1,41	0,02	0,08	16,56	36,75	1,62	0,44
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,20	0,08	5,60	0,010	3,78	58,61	243,29	72,80	1,28
312	Пюре картофельное	180/6	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
348	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,35	0,11	23,60	98,40	0,004	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89
	Батон нарезной	90	7,11	0,90	43,47	211,50	0,10	0,00	0,00	0,82	14,49	60,90	23,10	1,40
			40,33	25,87	150,86	1013,55	0,62	54,93	0,03	9,00	265,50	676,91	234,57	10,30
			77,39	55,24	243,47	1797,55	0,83	59,21	0,20	12,91	899,74	1248,70	318,58	11,95
	Норма		<i>54,00</i>	<i>55,20</i>	<i>229,80</i>	<i>1627,80</i>	<i>0,84</i>	<i>42</i>	<i>0,54</i>	<i>7,2</i>	<i>720</i>	<i>1080</i>	<i>180</i>	<i>10,2</i>
	Отклонения (%)		43,31	0,07	5,95	10,43	-1,19	40,98	-62,96	79,31	24,96	15,62	76,99	17,16
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,0	0,7	3,1						1	1,4		
	Процентное отношение от калорийности		17,2	27,7	54,2									

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36											
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00				0,003	0,07	0,026	0,05	88	50	3,5	0,1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300				0,1	0,96	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00				0,00	0,03	0,00	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107				0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Печенье	40	2,96	4,00	30,48	162,40				0,09	0,00	0,00	0,73	12,88	48,72	18,48	1,12
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00				0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	обед (34,6 %)		25,40	28,15	119,17	827,40				0,34	3,06	0,22	1,72	513,32	554,84	107,20	4,44
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00				0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
106	Суп картофельный с рыбноными фрикадельками	250/50	10,59	4,55	16,11	161,00				0,17	11,93	0,03	1,69	86,91	185,44	59,40	1,68
97(2)	Жаркое по-домашнему	210/100	31,50	31,99	28,52	531,96				0,24	13,21	0,02	3,50	37,16	187,30	75,73	5,77
311(2)	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00				0,38	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50				0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1				0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89
	Батон нарезной	60	4,74	0,60	23,18	112,80				0,08	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	Норма		53,43	38,71	138,42	1126,36				1,11	82,64	0,05	7,79	199,01	581,60	222,97	14,50
	Отклонения (%)		78,83	66,86	257,59	1953,76				1,45	85,70	0,27	9,51	712,33	1136,44	330,17	18,94
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		54,00	55,20	229,80	1627,80				0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
	Процентное отношение от калорийности		45,98	21,12	12,09	20,02				72,62	104,05	-50,00	32,08	-1,07	5,23	83,43	85,69
	Итого за 10 дней		1,0	0,8	3,3									1,00	1,6		
	В среднем за 10 дней		16,1	30,8	52,7												
	Средние отклонения (%)		682,87	608,58	2428,43	17868,86				9,37	562,77	2,33	121,06	7028,72	11232,01	2999,84	171,08
	Среднее соотношение Б : Ж : У и Са : Р		68,29	60,86	242,84	1786,89				0,94	56,28	0,23	12,11	702,87	1123,20	299,98	17,11
	Среднее процентное отношение от калорийности		26,46	10,25	5,67	9,77				11,90	34,00	-57,41	68,19	-2,38	4,00	66,66	67,75
			1	0,9	3,6									1	1,6		
			15,3	30,7	54,4												

Таблица (11 - 18 лет)
среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто) СанПиН	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто), 60 %	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб рж-пшени	120	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	-2,8
Хлеб пшеничный	200	120	110,7	122	100	111	107,6	120	100	111	107,6	120	100	1139,3	113,93	-5,1
Мука пшеничная	20	12	6,6	20	2	2,2	3,6	40	36	40	33,8	22,4	20	114,4	11,44	-4,7
Крупы, бобовые	50	30	87											321	32,1	7,0
Макаронные изд	20	12												134	13,4	11,7
Картофель	188	112,8	90	223	50	75	204	50	100	184	268	1244	1244	1964	196,4	10,3
Овощи свежие	320	192	145	184	126	347	120	195	362	84	250	151	1964	1268	126,8	2,3
Фрукты	185	111	135	139	91	132	135	132	91	139	142	132	115	115	11,5	14,2
Фрукты сухие	20	12	10	20	20	20	20	20	20	20	25					-4,2
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	120	200											1000	100	-16,7
Мясо на кости	78	46,8	51											488,3	48,83	4,3
Цыплята	53	31,8	88											304	30,4	-4,4
Рыба-филе	77	46,2	50											448	44,8	-3,0
Колбасные изделия	19,6	11,76												115	11,5	-2,2
Молоко	300	180	316	200	324	227	217	200	325	227	200	325	227	2661	266,1	47,8
Кисломолочные продукты	180	108												0	0	-100,0
Творог	60	36	109											422	42,2	17,2
Сыр	11,8	7,1	20											80	8	13,0
Сметана	10	6	25											62	6,2	3,3
Масло сливочное	35	21	20,7	23	18	26,5	27	14	21	10	200,2	20,02	20,02	111,5	11,15	-4,7
Масло растительное	18	10,8	8	4	9	8,5	17,5	5	12,1	24	12,5	10,9	111,5	220	22	3,2
Яйцо диетическое	40	24	40	8	17	31,4	36,7	1,5	23,5	37,5	40	16	268,5	26,85	26,85	-0,6
Сахар	45	27	16,3	48,6	9	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	90	9	0,0
Кондитерские изделия	15	9												4,4	0,44	83,3
чай	0,4	0,24	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0	0	-100,0
Какао и кофе, напиток	1,2	1,2												0	0	-100,0
Дрожжи хлебопекарные	2	1,2												42	4,2	0,0
Соль	7	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	42	4,2	0,0

При составлении меню (11-18 лет) были использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. – ООО Фирма «Партнер»,2016.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи плюс, 2016 (для блюда «Икра кабачковая» - готовый продукт промышленного производства).

Для обучающихся предлагается двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Молочным завтраком, (Постановление главы администрации Старооскольского городского округа от 28 февраля 2019 года № 617) который включает - горячее молочное блюдо, закуску (бутерброд или сыр порциями, или масло сливочное порциями), чай в ассортименте, молоко ультрапастеризованное 0,2 л (тетрапак), мед 10 г в упаковке, обеспечиваются учащиеся 1 – 11 классов. Молоко ультрапастеризованное 0,2 л предлагается в промышленной упаковке, что позволяет употребить его в течение учебного дня.

Среднее распределение калорийности в процентном отношении составляет: завтрак 731,4 ккал – 24,6 %, обед 1055, 5 ккал – 35,4 %.

В соответствии с приложением 6 к СанПиН 2.4.5.2409 -08 по таблице «Замены продуктов по белкам и углеводам» сделаны расчеты по недостаткам среднесуточных норм продуктов:

1. Недостаток хлеба пшеничного (-6,07 г) корректируется картофелем (+11,6 г) и макаронными изделиями (+1,4 г) (100 г картофеля заменяется 35 г хлеба пшеничного, следовательно: $11,6 * 35 / 100 = 4,06$ г (хлеба); 100 г хлеба заменяется 70 г макаронных изделий $1,4 * 100 / 70 = 2$ г (хлеба).

2. Недостаток соков (если учесть нижнюю границу нормы 120 минус 5% - 14 г) корректируется свежими фруктами (+13,7 г). Расчет произведён по углеводам: в 14 г сока содержится 1,95 г углеводов (среднее значение из меню), а в 13,7 г фруктов свежих 1,73 г углеводов (среднее значение по меню всех фруктов).

3. Недостаток яиц диетических (-2,0 г) корректируется творогом (+6,2 г). Для замены 1 шт (40 г) используется 30 г творога, следовательно $2,0 * 30 / 40 = 1,5$ г (творога).

4. Отсутствие кисломолочных напитков объясняется тем, что в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409 -08 пункт 6.20 эти напитки рекомендуются в полдник.

В соответствии с п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409 -08 для дополнительного обогащения рациона микроэлементами в меню включен, 2 раза за 10 дней) инстантный витаминизированный напиток (кисель «Валетек» который содержит 13 витаминов (концентрат киселя с витаминами С, В₁, В₂, В₃, В₁₂, РР, А, D₃, Е, К₁, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин).

При приготовлении блюд используется соль пищевая йодированная.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки.