Общество с ограниченной ответственностью «Кулинар»
660075 г.Красноярск, ул. Л.Прушинской, дом 5А, т.221-85-27
ИНН/КПП 2460020458/246001001 ОГРН 1022401806096

Директору ОУ

Уважаемые руководители !

В связи с ранним изготовлением цикличного меню для органов надзора и по причине
отсутствия фактического поступления продуктов питания
просим ВАС рассмотреть 2-ой вариант цикличного меню и в случае Вашего согласования разместить на сайте школы для информирования родителей.

С уважением
Директор ООО»КУЛИНАР» Г.Н.Зенич

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязская на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		512	28	23	137	884	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 90	90	3	6	16	128	234,03
	Макаронные изделия отварные 150	150	9	9	45	307	291,01
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		750	20	20	145	863	
Полдник							
	Булочка с сахаром 100	100	8	13	62	396	421
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Полдник		300	8	13	77	453	
Итого за день		1 562	56	56	359	2200	

(лист 2)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясная обагащенная (изделие мясо-растительное рубленое -Гамбургер- 100)	100	14	11	18	226	312,05
	Огурцы свежие 75	75	1		2	11	71,13
	Булочка для завтрака 100	100	10	6	72	378	481,01
	Кофейный напиток 200	200	2	2	28	137	662,01
	Печенье 25	25	5	3	17	113	
Итого за Завтрак		500	32	22	137	865	
Обед							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		720	16	16	111	652	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
Итого за Полдник		300	10	5	48	279	
Итого за день		1 520	58	43	296	1796	

(лист 3)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с молоком 200	100/100	9	5	32	205	326
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Печенье 28	28	6	3	18	126	
Итого за Завтрак		500	26	22	121	783	
Обед							
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		720	25	27	106	790	
Полдник							
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	385,01
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Полдник		330	10	17	53	407	
Итого за день		1 550	61	66	280	1980	

(лист 4)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники с картофелем	200	25	31	29	485	426
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 20	20	3	1	21	107	28,09
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Завтрак		520	30	33	77	724	
Обед							
	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	51	604,01
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 150	150	4	12	35	267	450
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		740	36	43	121	1025	
Полдник							
	Пирог открытый	100	11	7	61	352	414
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
Итого за Полдник		300	13	8	78	440	
Итого за день		1 560	79	84	276	2189	

(лист 5)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом молоком сгущенным	220	32	21	53	534	325
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		500	41	33	140	1022	
Обед							
	Помидоры свежие 30,	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 на бульоне	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		705	30	23	123	827	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за Полдник		300	3	6	36	198	
Итого за день		1 505	74	62	299	2047	

(лист 6)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязская)	250	7	6	51	301	256
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		500	15	9	127	669	
Обед							
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Компот из кураги	200	1		23	98	389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		705	22	16	141	805	
Полдник							
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	8	68	376	488
Итого за Полдник		300	14	13	76	482	
Итого за день		1 505	51	38	344	1956	

(лист 7)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 200	200	14	16	43	381	293
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		500	23	28	131	872	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульене	200	2	3	13	85	110
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		750	11	20	110	674	
Полдник							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 100	100	8	10	72	410	402,04
Итого за Полдник		300	8	10	99	521	
Итого за день		1 550	42	58	340	2067	

(лист 8)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 40	40			4	19	151,02
	Чай с джемом	185/15			11	41	430
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		500	25	35	126	928	
Обед							
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	11
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		715	31	17	166	938	
Полдник							
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
Итого за Полдник		300	6	2	37	196	
Итого за день		1 515	62	54	329	2062	

(лист 9)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221
	Сыр порционно 10	10	3	3		34	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 110	110			11	49	752,03
Итого за Завтрак		500	25	28	83	690	
Обед							
	Помидоры свежие 20	20			1	5	71,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 75	75	3	1	15	86	321,02
	Пюре картофельное 75	75	2	4	11	83	167,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		710	24	19	112	723	
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	10	21	69	510	424,02
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
Итого за Полдник		300	16	27	78	630	
Итого за день		1 510	65	74	273	2043	

(лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец консервированный 30	30			3	14	151,03
	Гратен картофельный с соусом	230	11	18	47	401	595,01
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		510	20	21	115	738	
Обед							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		730	28	19	127	766	
Полдник							
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
Итого за Полдник		320	5	2	36	189	
Итого за день		1 560	53	42	278	1693	
Итого за период		15 337	601	577	3074	20033	
Среднее значение за период			60,1	57,7	307,4	2003,3	

Составил

Утвердил _____

Приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(Приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

День типового меню	Завтрак	Обед	Полдник
школьники 7-11 лет 2 вариант, 1пн	512	750	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 1вт	500	720	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 1ср	500	720	330
школьники 7-11 лет 2 вариант, 1чт	520	740	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 1пт	500	705	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 2пн	500	705	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 2вт	500	750	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 2ср	500	715	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 2чт	500	710	300
школьники 7-11 лет 2 вариант, 2пт	510	730	320

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Нед	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	2 199,2	124,8	75,0	883,3	50,1	30,1	863,3	49,0	29,4	452,5	25,7	15,4
1	2	1 793,8	101,8	75,0	863,4	49,0	36,1	651,6	37,0	27,2	278,8	15,8	11,7
1	3	1 979,5	112,3	75,0	782,7	44,4	29,7	789,3	44,8	29,9	407,5	23,1	15,4
1	4	2 188,9	124,2	75,0	725,0	41,1	24,8	1 023,0	58,0	35,1	440,8	25,0	15,1
1	5	2 046,1	116,1	75,0	1 021,3	57,9	37,4	826,6	46,9	30,3	198,2	11,2	7,3
1	средне	2 041,5	115,8	75,0	855,2	48,5	31,4	830,8	47,1	30,5	355,6	20,2	13,1
2	1	1 954,6	110,9	75,0	668,9	38,0	25,7	803,8	45,6	30,8	481,9	27,3	18,5
2	2	2 065,2	117,2	75,0	870,9	49,4	31,6	673,6	38,2	24,5	520,8	29,5	18,9
2	3	2 062,3	117,0	75,0	927,4	52,6	33,7	938,5	53,2	34,1	196,4	11,1	7,1
2	4	2 042,1	115,9	75,0	689,9	39,1	25,3	722,1	41,0	26,5	630,1	35,8	23,1
2	5	1 692,9	96,1	75,0	738,5	41,9	32,7	765,0	43,4	33,9	189,4	10,7	8,4
2	средне	1 963,4	111,4	75,0	779,1	44,2	29,8	780,6	44,3	29,8	403,7	22,9	15,4
пер	средне	2 002,5	113,6	75,0	817,2	46,4	30,6	805,7	45,7	30,2	379,6	21,5	14,2

Белки. Структура по дням

Нед	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	55,2	95,5	75,0	27,4	47,4	37,2	19,8	34,2	26,9	8,0	13,9	10,9
1	2	57,9	100,2	75,0	31,5	54,6	40,9	16,5	28,6	21,4	9,8	17,0	12,7
1	3	61,9	107,2	75,0	25,5	44,2	30,9	25,6	44,4	31,1	10,7	18,6	13,0
1	4	78,1	135,2	75,0	29,9	51,7	28,7	35,8	61,9	34,4	12,4	21,5	12,0
1	5	73,1	126,5	75,0	41,1	71,1	42,2	30,1	52,1	30,9	1,9	3,2	1,9
1	средне	65,2	112,9	75,0	31,1	53,8	35,7	25,6	44,3	29,4	8,6	14,9	9,9
2	1	51,1	88,5	75,0	15,1	26,2	22,2	21,9	37,9	32,1	14,1	24,4	20,7
2	2	44,5	77,0	75,0	23,4	40,5	39,4	12,4	21,5	21,0	8,7	15,0	14,6
2	3	61,3	106,1	75,0	25,4	43,9	31,0	30,1	52,0	36,8	5,9	10,2	7,2
2	4	65,8	113,9	75,0	25,0	43,3	28,5	24,8	42,9	28,2	16,0	27,8	18,3
2	5	54,3	94,1	75,0	20,4	35,3	28,1	28,9	50,0	39,8	5,1	8,8	7,0
2	средне	55,4	95,9	75,0	21,9	37,8	29,6	23,6	40,9	31,9	10,0	17,2	13,5
пер	средне	60,3	104,4	75,0	26,5	45,8	32,9	24,6	42,6	30,6	9,3	16,0	11,5

Жиры. Структура по дням

Нед	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	57,0	96,2	75,0	23,4	39,4	30,7	20,8	35,1	27,4	12,9	21,7	16,9
1	2	41,6	70,2	75,0	21,3	35,9	38,4	15,5	26,1	27,9	4,8	8,1	8,7
1	3	66,7	112,5	75,0	21,6	36,4	24,3	28,3	47,8	31,9	16,8	28,3	18,9
1	4	86,2	145,4	75,0	33,8	57,0	29,4	44,2	74,6	38,5	8,2	13,8	7,1
1	5	61,1	103,0	75,0	32,7	55,3	40,2	23,2	39,1	28,5	5,1	8,7	6,3
1	средне	62,5	105,5	75,0	26,5	44,8	31,9	26,4	44,6	31,7	9,6	16,1	11,5
2	1	38,3	64,6	75,0	9,1	15,4	17,9	16,4	27,8	32,2	12,7	21,4	24,9
2	2	58,8	99,3	75,0	28,3	47,7	36,0	20,6	34,8	26,3	9,9	16,8	12,7
2	3	54,6	92,1	75,0	35,3	59,5	48,4	16,8	28,3	23,0	2,6	4,3	3,5
2	4	74,8	126,3	75,0	27,9	47,1	28,0	19,2	32,5	19,3	27,7	46,7	27,7
2	5	43,2	72,9	75,0	21,0	35,4	36,5	19,6	33,1	34,1	2,6	4,3	4,4
2	средне	53,9	91,0	75,0	24,3	41,0	33,8	18,5	31,3	25,8	11,1	18,7	15,4
пер	средне	58,2	98,3	75,0	25,4	42,9	32,8	22,5	37,9	28,9	10,3	17,4	13,3

Углеводы. Структура по дням

Нед	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут.знач.	Значени	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	360,1	143,3	75,0	138,1	55,0	28,8	144,7	57,6	30,1	77,3	30,8	16,1
1	2	296,4	118,0	75,0	136,6	54,4	34,6	111,4	44,3	28,2	48,3	19,2	12,2
1	3	279,4	111,2	75,0	121,4	48,3	32,6	105,2	41,9	28,2	52,8	21,0	14,2
1	4	275,9	109,8	75,0	77,2	30,7	21,0	120,4	47,9	32,7	78,3	31,2	21,3
1	5	299,8	119,3	75,0	140,0	55,7	35,0	123,5	49,2	30,9	36,3	14,4	9,1
1	средне	302,3	120,3	75,0	122,7	48,8	30,4	121,0	48,2	30,0	58,6	23,3	14,5
2	1	344,9	137,3	75,0	127,2	50,6	27,7	141,4	56,3	30,8	76,2	30,3	16,6
2	2	340,5	135,5	75,0	130,9	52,1	28,8	110,5	44,0	24,3	99,1	39,5	21,8
2	3	329,8	131,3	75,0	125,9	50,1	28,6	167,3	66,6	38,0	36,6	14,6	8,3
2	4	273,7	108,9	75,0	83,9	33,4	23,0	111,4	44,3	30,5	78,5	31,2	21,5
2	5	276,3	110,0	75,0	114,9	45,7	31,2	125,7	50,0	34,1	35,7	14,2	9,7
2	средне	313,1	124,6	75,0	116,6	46,4	27,9	131,3	52,2	31,4	65,2	26,0	15,6
пер	средне	307,7	122,5	75,0	119,6	47,6	29,2	126,2	50,2	30,7	61,9	24,6	15,1

ООО" КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязская на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	213
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12
Итого за Завтрак		562	34	28	148	1001	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 100	100	1		2	13	12,31
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 90	90	3	6	16	128	234,03
	Макаронные изделия отварные 180	180	10	11	54	369	291
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		820	22	22	155	930	
Полдник							
	Булочка с сахаром 150	150	12	19	94	593	421,06
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Полдник		350	12	19	109	650	
Итого за день		1 732	68	69	412	2581	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясеая обагащенная (изделие мясо-растительное рубленое -Гамбургер- 100)	100	14	11	18	226	312,05
	Огурцы свежие 100	100	1		2	9	71,11
	Булочка для завтрака 100	100	10	6	72	378	481,01
	Кофейный напиток 200	200	2	2	28	137	662,01
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
Итого за Завтрак		550	37	25	153	975	
Обед							
	Огурцы свежие 100	100	1		2	9	71,11
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6	38	236	259,08
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		820	18	17	119	698	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
Итого за Полдник		350	10	5	52	298	
Итого за день		1 720	65	47	324	1971	

(лист 3)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с молоком 200	100/100	9	5	32	205	326
	Сыр порционно 20	20	5	5		68	9
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
Итого за Завтрак		550	33	35	147	1034	
Обед							
	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		830	29	30	126	906	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Полдник		350	11	17	54	419	
Итого за день		1 730	73	82	327	2359	

(лист 4)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники с картофелем (промышленого производства)	200	25	31	29	485	426
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Завтрак		550	35	35	109	885	
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	9	101	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 180	180	4	15	43	320	450,02
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		820	36	49	134	1128	
Полдник							
	Пирог открытый 150	150	16	10	91	529	414,01
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
Итого за Полдник		350	18	11	108	617	
Итого за день		1 720	89	95	351	2630	

(лист 5)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом молоком сгущенным 250/20	270	39	26	65	655	325,12
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	48	38	152	1143	
Обед							
	Помидоры свежие 100	100	1		4	24	71,12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 на бульоне	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
Итого за Обед		800	33	23	137	896	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за Полдник		350	3	6	40	217	
Итого за день		1 700	84	67	329	2256	

(лист 6)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязская) 250	250	7	6	51	301	256
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Повидло промыш.	30			20	75	12,15
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	15	25	147	886	
Обед							
	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Компот из кураги	200	1		23	98	389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
Итого за Обед		800	26	16	157	885	
Полдник							
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	12	12	102	564	488,02
Итого за Полдник		350	18	17	110	670	
Итого за день		1 700	59	58	414	2441	

(лист 7)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 250	250	18	20	54	476	293,03
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	27	32	142	967	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 100	100	1		2	13	12,31
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульене	200	2	3	13	85	110
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		820	13	22	116	713	
Полдник							
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 150	150	13	15	109	615	402,05
Итого за Полдник		350	13	15	136	726	
Итого за день		1 720	53	69	394	2406	

(лист 8)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 90	90	1		9	42	151,04
	Чай с джемом	185/15			11	41	430
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	26	35	131	951	
Обед							
	Кукуруза порционно 100	100	2	1	14	67	11,69
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6	38	236	259,08
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		815	33	19	183	1025	
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
Итого за Полдник		350	6	2	41	215	
Итого за день		1 715	65	56	355	2191	

(лист 9)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный 150	150	16	16	3	225	221,13
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 115	115			11	51	752,05
Итого за Завтрак		550	30	40	84	825	
Обед							
	Помидоры свежие 70	70	1		3	17	71,05
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 90	90	4	2	18	104	321,05
	Пюре картофельное 90	90	2	4	13	99	167,09
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		800	27	21	129	823	
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	15	32	104	765	424,03
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
Итого за Полдник		350	21	38	113	885	
Итого за день		1 700	78	99	326	2533	

(лист 10)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариан **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец консервированный 50	50	1		5	24	151,05
	Гратен картофельный с соусом 250	250	12	20	51	436	595,02
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	22	23	121	783	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
Итого за Обед		800	34	21	164	954	
Полдник							
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		350	11	6	56	324	
Итого за день		1 700	67	50	341	2061	
Итого за период		17 137	701	692	3573	23429	
Среднее значение за период			70,1	69,2	357,3	2342,9	

Составил

Утвердил _____

Приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(Приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

День типового меню	Завтрак	Обед	Полдник
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 1пн	562	820	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 1вт	550	820	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 1ср	550	830	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 1чт	550	820	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 1пт	550	800	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 2пн	550	800	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 2вт	550	820	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 2ср	550	815	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 2чт	550	800	350
школьники 12 лет и старше 2 вариант, 2пт	550	800	350

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	2 580,0	126,5	75,0	999,7	49,0	29,1	930,0	45,6	27,0	650,3	31,9	18,9
1	2	1 970,0	96,6	75,0	974,8	47,8	37,1	697,4	34,2	26,6	297,8	14,6	11,3
1	3	2 356,8	115,5	75,0	1 033,3	50,7	32,9	904,0	44,3	28,8	419,5	20,6	13,3
1	4	2 629,7	128,9	75,0	885,8	43,4	25,3	1 126,8	55,2	32,1	617,0	30,2	17,6
1	5	2 255,7	110,6	75,0	1 142,6	56,0	38,0	895,9	43,9	29,8	217,2	10,6	7,2
1	среднее	2 358,4	115,6	75,0	1 007,2	49,4	32,0	910,8	44,6	29,0	440,4	21,6	14,0
2	1	2 439,8	119,6	75,0	885,7	43,4	27,2	884,3	43,3	27,2	669,8	32,8	20,6
2	2	2 403,6	117,8	75,0	966,1	47,4	30,1	711,8	34,9	22,2	725,8	35,6	22,6
2	3	2 191,0	107,4	75,0	950,9	46,6	32,6	1 024,7	50,2	35,1	215,4	10,6	7,4
2	4	2 531,7	124,1	75,0	825,0	40,4	24,4	821,5	40,3	24,3	885,2	43,4	26,2
2	5	2 060,6	101,0	75,0	782,8	38,4	28,5	953,4	46,7	34,7	324,4	15,9	11,8
2	среднее	2 325,3	114,0	75,0	882,1	43,2	28,5	879,1	43,1	28,4	564,1	27,7	18,2
пери	среднее	2 341,9	114,8	75,0	944,7	46,3	30,3	895,0	43,9	28,7	502,2	24,6	16,1

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	67,7	100,3	75,0	34,0	50,4	37,7	21,8	32,3	24,2	11,9	17,6	13,2
1	2	64,9	96,2	75,0	36,6	54,2	42,3	18,3	27,1	21,1	10,1	14,9	11,6
1	3	75,1	111,2	75,0	33,7	50,0	33,7	30,0	44,4	30,0	11,3	16,8	11,3
1	4	89,3	132,4	75,0	34,5	51,1	29,0	37,0	54,8	31,1	17,8	26,4	15,0
1	5	82,8	122,7	75,0	48,3	71,6	43,8	32,3	47,9	29,3	2,1	3,1	1,9
1	среднее	76,0	112,6	75,0	37,4	55,5	37,0	27,9	41,3	27,5	10,7	15,8	10,5
2	1	59,2	87,6	75,0	15,4	22,8	19,5	25,5	37,8	32,4	18,2	27,0	23,1
2	2	53,2	78,7	75,0	26,9	39,9	38,0	13,4	19,9	18,9	12,9	19,0	18,1
2	3	65,0	96,4	75,0	25,9	38,3	29,8	33,1	49,0	38,1	6,1	9,1	7,1
2	4	78,5	116,3	75,0	29,5	43,7	28,2	27,8	41,2	26,6	21,1	31,3	20,2
2	5	67,1	99,5	75,0	21,6	32,0	24,1	34,3	50,8	38,3	11,3	16,7	12,6
2	среднее	64,6	95,7	75,0	23,8	35,3	27,7	26,8	39,7	31,1	13,9	20,6	16,2
пери	среднее	70,3	104,1	75,0	30,6	45,4	32,7	27,4	40,5	29,2	12,3	18,2	13,1

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	70,4	102,1	75,0	28,5	41,3	30,3	22,7	32,8	24,1	19,3	27,9	20,5
1	2	45,4	65,9	75,0	24,1	35,0	39,8	16,5	23,9	27,2	4,8	7,0	8,0
1	3	82,4	119,4	75,0	34,5	50,0	31,4	30,5	44,2	27,7	17,4	25,3	15,9
1	4	97,1	140,8	75,0	35,4	51,3	27,3	50,1	72,7	38,7	11,6	16,8	8,9
1	5	66,2	95,9	75,0	37,5	54,3	42,5	23,6	34,1	26,7	5,1	7,4	5,8
1	среднее	72,3	104,8	75,0	32,0	46,4	33,2	28,7	41,5	29,7	11,6	16,9	12,1
2	1	58,1	84,2	75,0	24,7	35,9	31,9	16,8	24,4	21,7	16,6	24,0	21,4
2	2	69,4	100,5	75,0	32,4	46,9	35,0	22,1	32,1	23,9	14,9	21,5	16,1
2	3	56,5	81,8	75,0	35,3	51,2	46,9	18,6	27,0	24,7	2,6	3,7	3,4
2	4	99,5	144,2	75,0	40,3	58,5	30,4	20,9	30,3	15,8	38,3	55,5	28,9
2	5	49,8	72,2	75,0	22,6	32,7	34,0	21,2	30,8	32,0	6,0	8,7	9,0
2	среднее	66,7	96,6	75,0	31,1	45,0	35,0	19,9	28,9	22,4	15,7	22,7	17,6
пери	среднее	69,5	100,7	75,0	31,5	45,7	34,0	24,3	35,2	26,2	13,7	19,8	14,7

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	411,8	143,4	75,0	149,1	51,9	27,1	154,3	53,7	28,1	108,5	37,8	19,8
1	2	324,8	113,1	75,0	153,0	53,3	35,3	118,9	41,4	27,5	52,9	18,4	12,2
1	3	325,1	113,2	75,0	146,7	51,1	33,8	124,7	43,4	28,8	53,7	18,7	12,4
1	4	349,7	121,7	75,0	109,1	38,0	23,4	131,8	45,9	28,3	108,8	37,9	23,3
1	5	330,2	114,9	75,0	152,1	52,9	34,5	137,3	47,8	31,2	40,8	14,2	9,3
1	среднее	348,3	121,3	75,0	142,0	49,4	30,6	133,4	46,4	28,7	72,9	25,4	15,7
2	1	414,4	144,3	75,0	146,9	51,2	26,6	157,1	54,7	28,4	110,3	38,4	20,0
2	2	392,5	136,6	75,0	141,7	49,3	27,1	115,5	40,2	22,1	135,3	47,1	25,9
2	3	355,4	123,7	75,0	130,6	45,5	27,6	183,6	63,9	38,7	41,2	14,3	8,7
2	4	327,1	113,9	75,0	85,1	29,6	19,5	129,0	44,9	29,6	113,0	39,3	25,9
2	5	340,2	118,4	75,0	120,9	42,1	26,7	163,7	57,0	36,1	55,5	19,3	12,2
2	среднее	365,9	127,4	75,0	125,0	43,5	25,6	149,8	52,1	30,7	91,1	31,7	18,7
пери	среднее	357,1	124,3	75,0	133,5	46,5	28,0	141,6	49,3	29,7	82,0	28,5	17,2