

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Николо-Верезовка»
Соломенникова О.Е.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Новонатаево»

Галиева А.Х.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Музак»

Гареев В.И.

Согласовано

Директор МБОУ «ООШ
с.Старая Мушта»

Нуртдинова А.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Актанышбаш»
Ахмаров И.Г.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Стародавитово»

Нуртдинова Д.Д.

Согласовано

Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новый
Кайдык»

Сабирьянова Г.М.

Согласовано

Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новокабаново»
Башарова Т.Р.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Куяново»

Хайдарова И.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «НОШ
с.Куяновка»

Мертущина Л.А.

Согласовано

Директор МБОУ «НОШ
с.Сасово»

Галиев Р.М.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
«Шушур»
Соина Р.М.

Согласовано

Директор МБОУ «ШИС
(ТЮ) с.Аран»

Матаева Г.М.

Согласовано

Директор МБОУ «ООШ
с.Сасово»

Галиев Р.М.

Утверждено

Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Миняев Р.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Актаныш»

Миняев Р.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ
с.Сасово»

Галиев Р.М.

Примерное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2024-2025 учебный год

Возраст 11-18 лет

Осенне-зимний период

«01» сентября 2024г.

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38							
33,29	Макаронные изделия отварные	230	8	6	54	305	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	1,37	20,22	185,15							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
Итого за Завтрак			23	18	108	685	0,28		58		86,39	250,38	57,54	3,76	53,95	212,61							

Обед																							
12,58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0,1	32,33	7,69		67,6	237,07	49,78	4,23	0,91	8,67							
167,01	Гречки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63									
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	11	16	20	266	0,17	25,63			32,38	163,71	40,23	2,5	11,74	111,27							
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19								
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48								
Итого за Обед			40	30	120	918	0,49	74,16	7,69		143,11	527,94	136,86	9,69	37,32	119,94							

Итого за день		63	48	228	1603	0,77	74,16	65,69			229,5	778,32	194,4	13,45	91,27	332,55							
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Рацион: КР ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
169.07	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	225	6	7	31	214	0,11	1,45	39,96		145,12	155,93	34,25	0,67	2,6	66,06		
122.03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
Итого за Завтрак			19	19	107	670	0,29	1,67	80,28		269,6	339,72	73,28	3,72	29,47	83,58		

Обед																		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5			121,05
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77			44,15
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4			22,26
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36			1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84			1,76
Итого за Обед			33	27	116	922	0,55	22,47	61,3		77,73	445,93	182,8	8,4	57,93			190,5
Итого за день			52	46	223	1592	0,84	24,14	141,58		347,33	785,65	256,08	12,12	87,4			274,08

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																			
56,5	Запеканка картофельная с мясом и маслом	210/5	12	23	41	416	0,31	47,28	33,46			34,55	212,19	62,77	3,12	9,81	2,57		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6				
Итого за Завтрак				19	25	108	721	0,45	57,28	33,46		57,8	296,75	126,24	5,05	28,59	4,65		

Обед																		
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,5	127,53		
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед																		
			39	31	120	924	0,4	30,52	7,68		96,78	525,97	127,47	8,39	41,17	134,11		
Итого за День																		
			58	56	228	1645	0,85	87,8	41,14		154,58	822,72	253,71	13,44	69,76	138,76		

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
5,35	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	8	10	33	254	0,21	1,73	44,58		178,87	235,43	63,63	1,41	12,78	22,43		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
Итого за Завтрак			18	21	111	694	0,39	1,73	47,58		200,42	357,98	97,74	4,34	39,36	38,67		

Обед																		
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93		
261,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66		
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			33	28	130	903	0,45	43	53,1		105,42	332,21	91,36	5,98	57,52	314,29		
Итого за день			51	49	241	1597	0,84	44,73	100,68		305,84	690,19	189,1	10,32	96,88	352,96		

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
12,75	Плов из птицы	30/235	14	22	65	514	0,14	6,16	16,32		26,87	219,26	65,56	1,82	6,69	2,53		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42				
Итого за Завтрак			21	25	126	806	0,26	6,16	18,32		47,92	293,82	91,03	3,57	25,47	4,61		

Обед																
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
30,15	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61		44,56	249,55	72,38	2,09	23,04	0,01
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			31	28	140	947	0,57	36,85	86,84		94,36	436,26	126,17	5,93	65,91	151,61
Итого за день			52	53	266	1753	0,83	43,01	105,16		142,28	730,08	217,2	9,5	91,38	156,22

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
26	Тертели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24		
33,03	Макаронные изделия отварные	200	7	5	47	265	0,11		24		28,81	62,74	11,54	1,19	17,58	161		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			23	15	105	646	0,25	1,49	27		62,44	203,64	48,66	3,2	48,78	202,32		

Обед																		
76	Салат из моркови	100	1	10	9	133	0,05	4,4			23,85	48,6	33,44	0,63	0,11			
16,9	Ши "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98		
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	17	16	45	389	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	16,98	114,3		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			31	32	122	979	0,62	51,09	38,86		115,08	466,5	247,25	8,93	46,97	144,28		
Итого за День			54	47	227	1625	0,87	52,58	65,86		177,52	670,14	295,91	12,13	95,75	346,6		

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
4,08	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	225	7	7	37	241	0,09	1,46	40,5		143,26	132,27	22,03	0,49	10,49	10,13	
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09		
Итого за Завтрак			17	16	114	664	0,26	1,53	50,39		172,82	259,14	56,25	3,42	37,03	25,34	

Обед																	
19,54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0,06	1,8	15		23,51	47,2	11,34	0,7	11,4	145,26	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63			
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32		20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51	
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19		
75,18	Витаминизированный (витамин С) Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед			26	25	152	953	0,39	22,67	31,32		87,61	350,79	107,68	5,12	42,68	147,77	
Итого за день			43	41	266	1617	0,65	24,2	81,71		260,43	609,93	163,93	8,54	79,71	173,11	

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: среда
Неделя: 2
Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
275,06	Чайохобли	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15					
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
Итого за Завтрак			27	21	87	643	0,45	4,77	49,2		49,22	368,41	163,27	6,69	39,19	68,98					

Обед																					
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,49	7,69		70,9	265,35	59,55	4,86	1,12	127,24					
167	Ренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47							
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	11	16	20	266	0,17	25,63			32,38	163,71	40,23	2,5	11,74	111,27					
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11						
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28					
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76					
Итого за Обед			41	31	115	905	0,52	51,92	7,69		136,18	551	143,37	10,45	41,17	241,55					
Итого за День			68	52	202	1548	0,97	56,69	56,89		185,4	919,41	306,64	17,14	80,36	310,53					

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	8	5	9	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81		
37,36	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	9	33	234	0,25	39,27	45,2		69,88	148,79	49,96	1,84	1,5	57,64		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			18	15	88	555	0,4	39,56	45,2		110,33	320,63	87,99	3,6	41,59	80,53		

Обед																		
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51		
415,03	Суп кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			50,61	149,01	54,57	2,7	5,2	30,1		
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	9	11	4	157	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	7,92	22,73		
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			35	30	139	1045	0,63	59,54	39,72		132,73	380,41	115,52	6,61	53,65	199,24		
Итого за день			53	45	227	1600	1,03	99,1	84,92		243,06	701,04	203,51	10,21	95,24	279,77		

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
12,97	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7		57,37	110,43	35,92	1,77	9,65		103,08	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4		31,68	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72		2,08	
Итого за Завтрак			17	17	95	599	0,25	28,55	51,35		111,52	223,92	66,09	3,61	36,83		136,84	

Обед																
262,2	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
280,06	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0,31	52,08			30,46	152,29	60,16	2,38	1,04	48
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			27	34	136	958	0,74	89,42	11,08		115,87	517,18	203,23	8,22	52,21	170,16
Итого за День																
			44	51	231	1557	0,99	117,97	62,43		227,39	741,1	269,32	11,83	89,04	307

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38					
33,29	Макаронные изделия отварные	230	8	6	54	305	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	1,37	20,22	185,15					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
Итого за Завтрак			23	18	108	685	0,28		58		86,39	250,38	57,54	3,76	53,95	212,61					

Обед																		
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93		
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09		
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6		13,82	101,07	32,8	0,72		72		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			31	27	129	967	0,39	34,49	68,3		81,95	391,34	108,51	5,31	45,86	212,06		

Итого за день			54	45	237	1652	0,67	34,49	126,3		168,34	641,72	166,05	9,07	99,81	424,67		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--

Рацион: кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1						
9,25	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	225	6	7	37	235	0,07	1,42	39,9		135,4	150,9	32,33	0,48	2,23	9,86				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16				
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			18	20	112	690	0,25	1,49	70,7		244,53	319,76	69,48	3,45	28,14	25,86				

Итого за день		68	53	251	1746	0,93	20,68	85,93			341,65	1015,26	325,16	16,85	80,21	186,42
---------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75		160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6						
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42						
Итого за Завтрак				30	30	86	724	0,29	10,78	392,75		189,97	448,72	94,38	6,24	66,49	98,58			

Обед																				
16,7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5		35,4	56,13	22,43	0,86	0,42	101,1				
40,08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	9	7	11	149	0,06	1,37	4		27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81				
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9				
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед			25	19	128	795	0,42	42,84	33,1		119,75	336,08	89,53	5,92	66,36	286,65				

Итого за День			55	49	214	1519	0,71	53,62	425,85		309,72	784,8	183,91	12,16	132,85	365,23				
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	-------	--------	--------	--	--	--	--

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г-11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
100,3	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	225		8	7	42	268	0,18	1,47	40,62		154,97	227,34	42,83	2,25	34,11	10,18	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
71,06	Шанежка наливная	70		6	9	35	245	0,08	0,04	27		15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65		5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09		
Итого за Завтрак			19	17	117	696	0,37	1,51	67,62			189,43	363,1	78,69	5,26	61,51	31,92	

Обед																	
12,98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,86	107	
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	11	16	20	270	0,16	18,77			24,18	154,62	38,53	2,25	12,44	36,81	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63	
Итого за Обед			40	31	133	967	0,49	47,27	15,51		114,13	484,54	121,66	8,52	44,66	168,44	
Итого за день			59	48	250	1663	0,86	48,78	83,13		303,56	847,64	200,35	13,78	106,17	200,36	

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
12,75	Плов из птицы	30/235	14	22	65	514	0,14	6,16	16,32		26,87	219,26	65,56	1,82	6,69	2,53							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08							
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42									
Итого за Завтрак			21	25	126	806	0,26	6,16	18,32		47,92	293,82	91,03	3,57	25,47	4,61							

Обед																							
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34							
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01							
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			30,01	118,67	48,24	1,83	0,86	0,15							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28							
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76							
Итого за Обед			28	36	122	938	0,55	61,69	45,58		112,8	428,65	135,62	6,9	62,29	137,34							
Итого за День			49	61	248	1744	0,81	67,85	63,9		160,72	722,47	226,65	10,47	87,76	141,95							

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
39,15	Котлеты "Нежные**	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04					
416,07	Макароны с томатом	225	8	12	50	342	0,13	5,4	63,2		35,44	74,39	17,68	1,51	18,27		181	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			24	21	106	711	0,28	5,55	78,4		84,13	245,01	61,19	2,84	37,05		183,08	

Обед																
16,77	Шли "Новгородские"	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5		45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
455,07	Рану из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0,21	25,76	16,32		35,86	160,91	46,47	2,02	10,01	94,52
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			30	22	114	857	0,47	77,41	23,82		108,41	315,29	109,74	5,25	40,95	128,8

Итого за День			54	43	220	1568	0,75	82,96	102,22		192,54	560,3	170,93	8,09	78	311,88	
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	------	----	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
170,12	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	225	7	7	35	238	0,2	1,38	36,48		138,99	185,44	46,44	1,15	3,18	9,58		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
Итого за Завтрак			17	16	110	654	0,38	1,38	45,48		163,27	312,46	80,85	4,14	30,42	42,3		

Обед																				
19,54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0,06	1,8	15		23,51	47,2	11,34	0,7	11,4	145,26				
12,78	Плов из птицы	30/180	13	18	50	414	0,11	4,9	16,32		21,86	182,95	51,94	1,51	6,62	2,51				
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36					
Итого за Обед			26	26	145	923	0,35	22,9	31,32		83,55	336,6	103,03	4,74	45,57	147,77				
Итого за день			43	42	255	1577	0,73	24,28	76,8		246,82	651,06	183,88	8,88	75,99	190,07				

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г-11-18лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
37,32	Пюре картофельное	225	5	5	33	201	0,25	39,27	25,2		68,68	147,29	49,96	1,83	1,5	57,64		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			20	17	87	581	0,4	39,27	55,6		121,93	325,51	94,23	4,22	35,23	85,1		

Обед																		
12,58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0,1	32,33	7,69		67,6	237,07	49,78	4,23	0,91	8,67		
58,46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	18	18	50	433	0,4	0,33			22,06	336,8	183,95	6,95	22,27	7,32		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			45	32	128	988	0,67	52,86	7,69		120,67	678,12	272,28	14,64	51,57	19,83		

Итого за день			65	49	215	1569	1,07	92,13	63,29		242,6	1003,63	366,51	18,86	86,8	104,93		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	---------	--------	-------	------	--------	--	--

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
19,26	ТК Супл картофельный с лапшой домашней с курицей	250/20	13	11	21	242	0,14	16,96	17,45		28,18	113,5	29,41	1,43	12,06	112,23		
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82		24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
Итого за Завтрак																		
			25	16	83	577	0,31	17,05	25,27		72,3	261,83	65,86	4,27	42,58	128,46		

Обед																		
262,28	Супл Любительский на куринном бульоне	300	11	9	33	257	0,24	17,46			33,65	153,25	86,16	3,01	10,46	121,61		
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32				
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02		
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			30,01	118,67	48,24	1,83	0,86	0,15		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед																		
			33	33	135	971	0,71	59,19	11,08		121,11	519,94	208,11	7,65	58,64	141,78		
Итого за День																		
			58	49	218	1548	1,02	76,24	36,35		193,41	781,77	273,97	11,92	101,22	270,24		

Рацион: Кр ШК 01.09.2024г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	9	11	4	157	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	7,92	22,73		
481,05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0,27		22		15,46	185,88	123,51	4,16	8,64	22,75		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			22	18	85	592	0,43	2,36	40,12		41,13	324,42	157,16	6,25	35,34	47,56		

Обед																
13,48	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	300	22	12	24	296	0,32	14,61	0,17		64,12	287,7	65,39	4,98	1,24	125,94
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			43	30	124	949	0,61	36,55	38,53		117,32	518,21	122,05	9,58	52,12	133,94

Итого за день																
65	48	209	1541	1,04	38,91	78,65		158,45	842,63	279,21	15,83	87,46	181,5			
Итого за период																
1108	975	4656	32264	17,23	1164,32	1948,48		4591,14	15299,86	4726,42	244,59	1813,06	5068,83			
Итого за период																
55	49	233	1613	0,86	58,22	97,42		229,56	764,99	236,32	12,23	90,65	253,44			

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С