

Утверждаю:

Директор МОУ Харатская СОШ

С.М.Коваленков



*S.M. Kovalenkov*  
подпись

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ

МОУ Харатская СОШ

2024-2025 уч.год (12 лет и старше)

### Подсчет энергетической ценности питания за 12 дней

	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (химический состав), (г)		
	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>НОРМА завтраки</b>	544,0-680,0	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75
<b>Средняя за 2 недели завтраки</b>	621,87	19,57	22,08	86,22
<b>НОРМА обеды</b>	816,0-952,0	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
<b>Средняя за 2 недели обеды</b>	865,49	29,82	30,9	117,0
<b>НОРМА полдник</b>	272,0-408,0	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45
<b>Средняя за две недели полдник</b>	388,10	9,5	12,9	58,4
<b>Итого, норма</b>	<b>ккал</b> 1632,0-2040,0	<b>белки</b> 54,0-67,5	<b>жиры</b> 55,2-69,0	<b>углеводы</b> 229,8-287,25
<b>Итого за 2 недели, факт</b>	1875,46	58,91	65,91	261,66
<b>Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ИТОГО</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>	20-25	30-35	10-15	60-75
<b>Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>	22,9	31,8	14,3	69,00

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая  
1 День: понедельник**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>513,37</b>	<b>10,80</b>	<b>17,49</b>	<b>78,19</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/660</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,70	5,50	5,30	16,50
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/200	297,70	18,00	8,90	36,40
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед:</b>		<b>845,76</b>	<b>33,12</b>	<b>18,48</b>	<b>136,74</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/850</b>				

<b>Полдник</b>						
Промышлен ый выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышлен ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	<b>Итого полдник</b>		<b>355,60</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>50,10</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/275</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>1714,73</b>	<b>55,72</b>	<b>47,97</b>	<b>265,03</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

1

2

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая  
2 День: вторник**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
Н 2020***, № 54-9ГН- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышлен ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"),	1/100	84,80	2,50	1,20	16

	инд.упак					
Промышлен ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>671,03</b>	<b>18,34</b>	<b>22,11</b>	<b>99,67</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/560</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30
Промышлен ый выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,96	6,60	5,40	31,74
Промышлен ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышлен ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышлен ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>1004,10</b>	<b>38,04</b>	<b>34,54</b>	<b>135,28</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/910</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,60	3,00	18,84	14,76
Промышлен ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Н 2020***, № 54-ЗГН- 2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
	<b>Итого полдник</b>		<b>314,58</b>	<b>4,42</b>	<b>19,06</b>	<b>31,34</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/400</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>1989,71</b>	<b>60,80</b>	<b>75,71</b>	<b>266,29</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

3

<b>Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ, 12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая 3 День: среда</b>						
№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150 /10/1 0	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого завтрак</b>		<b>572,32</b>	<b>23,90</b>	<b>13,52</b>	<b>88,76</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/630</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	73,44	1,70	4,16	7,30
М 2017*,№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5

Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>937,88</b>	<b>25,73</b>	<b>41,91</b>	<b>114,45</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/910</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышлен ный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышлен ный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	<b>Итого полдник</b>		<b>332,90</b>	<b>9,20</b>	<b>9,70</b>	<b>52,20</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/250</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1843,10</b>	<b>58,83</b>	<b>65,13</b>	<b>255,41</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

3

<b>Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ, 12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая 4 День: четверг</b>						
№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/180	267,2	7,44	9,48	38,04
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышлен ный выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>879,79</b>	<b>28,91</b>	<b>31,43</b>	<b>120,32</b>

	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/560</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/100	77,93	1,10	6,17	4,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250 /10	94,03	1,75	4,87	10,80
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,84	4,36	5,16	43,99
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>789,31</b>	<b>22,80</b>	<b>21,91</b>	<b>125,23</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/920</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/180	243,60	6,2	9,4	33,6
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого полдник</b>		<b>292,40</b>	<b>7,76</b>	<b>9,68</b>	<b>43,56</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/400</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1961,50</b>	<b>59,47</b>	<b>63,02</b>	<b>289,11</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

4

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая  
5 День: пятница**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/180	237,72	5,0	8,8	34,7
Н 2020***, № 54-2ГН- 2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленн ый выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого завтрак</b>		<b>503,80</b>	<b>10,24</b>	<b>9,96</b>	<b>93,30</b>
	<b>Суммарный выход блюد:</b>	<b>1/660</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/100	124,72	1,40	10,00	7,28
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250 /10	115,75	2,38	6,25	12,50
М 2004**, № 436	Жаркое по- домашнему	1/200	245,29	17,77	9,78	21,56
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>805,72</b>	<b>27,39</b>	<b>26,79</b>	<b>113,78</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/840</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	<b>Итого полдник</b>		<b>355,00</b>	<b>6,10</b>	<b>7,00</b>	<b>66,90</b>

	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/275</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>1664,52</b>	<b>43,73</b>	<b>43,75</b>	<b>273,98</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

5

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: первая  
6 День: суббота**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	142,39	5,04	5,69	17,76
Н 2020***, № 54-Згн- 2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышлен ный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>506,28</b>	<b>16,57</b>	<b>19,90</b>	<b>65,23</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/560</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/100	73,60	1,10	6,00	3,80
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клецками	1/250	130,40	3,50	4,60	18,75
М 2004**,	Говядина, тушенная с	1/200	259,33	30,56	11,78	7,78

№ 440	капустой					
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>754,89</b>	<b>40,50</b>	<b>23,14</b>	<b>96,17</b>
	<b>Суммарный выход блюد:</b>	<b>1/830</b>				
	<b>Полдник</b>					
М2017*, № 174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/180	305,8	6,24	9,12	49,68
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого полдник</b>		<b>494,14</b>	<b>11,88</b>	<b>9,98</b>	<b>89,20</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/460</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>1755,31</b>	<b>68,95</b>	<b>53,02</b>	<b>250,60</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

6

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
7 День: понедельник**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
М 2017*,	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35

№ 209						
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Конфета шоколадная	2/15	147,10	1,20	7,90	17,80
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>699,65</b>	<b>21,19</b>	<b>32,09</b>	<b>81,52</b>
	<b>Суммарный выход блюد:</b>	<b>1/550</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/100	98,83	1,67	6,17	9,17
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/250 /10	118,90	2,25	7,50	10,60
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
Н 2020**, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>953,67</b>	<b>33,56</b>	<b>49,41</b>	<b>93,70</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/900</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	<b>Итого полдник</b>		<b>271,30</b>	<b>9,80</b>	<b>9,70</b>	<b>36,20</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/250</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1924,62</b>	<b>64,55</b>	<b>91,20</b>	<b>211,42</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

\*\*\*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
8 День: вторник**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
Н 2020***, № 54-бгн- 2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>520,74</b>	<b>12,54</b>	<b>11,62</b>	<b>91,50</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/660</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,67	1,00	6,00	3,67
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250 /10	115,75	2,38	6,25	12,50
Промышленн ый выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>828,48</b>	<b>28,12</b>	<b>29,59</b>	<b>112,43</b>

	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/900</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,60	3,00	18,84	14,76
М 2017*, № 14	Масло (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
М 2004**, № 699	Напиток лимонный, витаминизированный	1/200	97,20	0,10	0,00	24,20
	<b>Итого полдник</b>		<b>416,58</b>	<b>4,26</b>	<b>22,66</b>	<b>48,90</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/405</b>				
	<b>Итого день</b>		<b>1765,80</b>	<b>44,92</b>	<b>63,87</b>	<b>252,83</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

8

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
9 День: среда**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Макароны отварные с сыром	1/180	300,36	12,2	14,3	30,7
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>616,35</b>	<b>19,74</b>	<b>23,51</b>	<b>81,45</b>
	<b>Суммарный выход</b>	<b>1/560</b>				

<b>блюды:</b>						
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/100	84,67	1,40	6,00	6,27
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	82,75	1,75	4,95	7,80
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/200	429,66	22,00	22,56	34,67
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
<b>Итого обед</b>			<b>837,86</b>	<b>29,37</b>	<b>34,05</b>	<b>103,49</b>
<b>Суммарный выход блюды:</b>		<b>1/810</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Биоюгурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
<b>Итого полдник</b>			<b>417,20</b>	<b>11,20</b>	<b>12,00</b>	<b>66,10</b>
<b>Суммарный выход блюды:</b>		<b>1/275</b>				
<b>Итого день:</b>			<b>1871,41</b>	<b>60,31</b>	<b>69,56</b>	<b>251,04</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

9

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
10 День: четверг**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						

М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/200	375,33	15,9	33,1	3,4
Н 2020**, № 54-9ГН- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	<b>Итого завтрак</b>		<b>994,04</b>	<b>38,55</b>	<b>61,70</b>	<b>71,13</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/555</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
Промышленн ый выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/180	170,80	3,40	5,20	27,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>752,27</b>	<b>28,93</b>	<b>19,79</b>	<b>114,61</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/910</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого полдник</b>		<b>477,22</b>	<b>13,76</b>	<b>13,46</b>	<b>75,26</b>
	<b>Суммарный выход</b>	<b>1/420</b>				

	<b>блюды:</b>					
	<b>Итого день:</b>		<b>2223,53</b>	<b>81,24</b>	<b>94,95</b>	<b>261,01</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

10

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
11 День: пятница**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150 /10/1 0	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого завтрак</b>		<b>447,58</b>	<b>22,58</b>	<b>12,86</b>	<b>60,38</b>
	<b>Суммарный выход блюды:</b>	<b>1/630</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/100	73,60	1,10	6,00	3,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,96	6,60	5,40	31,74
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76

Промышлен ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>1029,13</b>	<b>32,78</b>	<b>48,73</b>	<b>114,87</b>
	<b>Суммарный выход блюد:</b>	<b>1/910</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышлен ый выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышлен ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	<b>Итого полдник</b>		<b>322,50</b>	<b>9,40</b>	<b>9,70</b>	<b>49,40</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/250</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1799,21</b>	<b>64,76</b>	<b>71,29</b>	<b>224,65</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

11

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ,  
12 лет и старше Сезон: Осень-Зима Неделя: вторая  
12 День: суббота**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
П 2001****, № 84	Каша "Дружба"	1/180	211,20	5,76	7,20	30,84
Н 2020***, № 54-2ГН- 2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышлен ый выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышлен ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76

	<b>Итого завтрак</b>		<b>537,46</b>	<b>11,50</b>	<b>8,74</b>	<b>103,20</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/640</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/100	77,93	1,10	6,17	4,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250 /10	94,03	1,75	4,87	10,80
Промышленный выпуск	Голубцы ленивые с соусом	1/100	143,50	5,00	5,50	18,50
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,84	4,36	5,16	43,99
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>846,86</b>	<b>17,55</b>	<b>22,46</b>	<b>143,63</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/920</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/180	272,24	7,74	11,52	34,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	2/15	147,10	1,20	7,90	17,80
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого полдник</b>		<b>607,72</b>	<b>14,58</b>	<b>20,28</b>	<b>91,72</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/490</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1992,04</b>	<b>43,63</b>	<b>51,48</b>	<b>338,55</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

\*\*\*\*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ  
12 лет и старше**

		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
<b>НОРМА завтраки</b>		<b>544,0-680,0</b>	<b>18,0-22,5</b>	<b>18,4-23,0</b>	<b>76,6-95,75</b>
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>		<b>621,87</b>	<b>19,57</b>	<b>22,08</b>	<b>86,22</b>
		<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА обеды</b>		<b>816,0-952,0</b>	<b>27,0-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>		<b>865,49</b>	<b>29,82</b>	<b>30,9</b>	<b>117,0</b>
		<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА полдник</b>		<b>272,0-408,0</b>	<b>9,0-13,5</b>	<b>9,2-13,8</b>	<b>38,3-57,45</b>
<i>Средняя за две недели полдник</i>		<b>388,10</b>	<b>9,5</b>	<b>12,9</b>	<b>58,4</b>
<b>Итого, норма</b>		<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
		<b>1632,0-2040,0</b>	<b>54,0-67,5</b>	<b>55,2-69,0</b>	<b>229,8-287,25</b>
<i>Итого за 2 недели, факт</i>		<b>1875,46</b>	<b>58,91</b>	<b>65,91</b>	<b>261,66</b>
<b>Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ИТОГО</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>		<b>20-25</b>	<b>30-35</b>	<b>10-15</b>	<b>60-75</b>
<b>Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>		<b>22,9</b>	<b>31,8</b>	<b>14,30</b>	<b>69,00</b>

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (550г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Среднесуточное количества продуктов в день на ребёнка соответствует нормам таблицы 2 приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Возраст детей 12 лет и старше	Фактическое количество продуктов (гр)	Минимальное нормативное значение при 60-75% калорийности (гр)		
	Фрукты свежие, с учётом ягод свежих для киселей)-114,1	111-138,8		
	Сыр (с учётом сыра в бутербродах и макаронах с сыром)-9,9	9-11,25		
	Соки фруктовые и напитки витаминизированные- 133,33	120-150		
	Хлеб ржаной-73,33	72-90		
	Хлеб пшеничный, выпечка, гренки пшеничные (в т.ч хлеб на бутерброды)-120,62	120-150		
	Кондитерские изделия (в т.ч. повидло в творожных изделиях)- 10	9-11,25		
	Кисломолочная пищевая продукция(кроме сметаны)-108,33	108-135		

1. Кратность питания : 3-х разовая (завтрак, обед, полдник).

2. Завтрак состоит из бутерброда, горячего блюда и горячего напитка, хлеба, дополнительно в некоторые дни кондитерское или хлебобулочное изделие, фрукты или кисломолочный напиток.

3.Обед включает закуску (салаты), первое блюдо (суп), второе блюдо (основное блюдо из мяса, рыбы или кури с овощами или крупяным гарниром,

плов), напиток, хлеб ржаной и пшеничный.

4. Полдник включает в некоторые дни горячее блюдо (каша молочная, рагу из овощей), в остальные дни хлеб ржаной/ булочные изделия без крема, напиток (кисломолочные напитки, горячие или холодные напитки).

5. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно: молочные продукты, овощи, картофель, крупы, масло сливочное, хлеб, мясо/рыба, сахар, соль.

6. Наличие в меню запрещенных продуктов: запрещенные продукты в 12-дневное меню не включены.

7. Указаны ссылки на рецептуры блюд и кулинарные изделия.

8. Имеются ссылки на промышленную выработку мясных и рыбных полуфабрикатов, соков, хлеба, кисломолочных напитков, кондитерских изделий.

9. Имеется информация о количественном составе блюд, энергетической ценности, содержании белков, жиров, углеводов.

10. Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (среднее значения за 12 дней), соответствует таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (550г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.