

Утверждаю:

Директор МОУ Харатская СОШ

С.М.Коваленков



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ

МОУ Харатская СОШ

2024-2025 уч.год (7-11 лет)

### Подсчет энергетической ценности питания за 12 дней

	Энергетич. ценность	Пищевые вещества (химический состав), (г)		
		белки	жиры	углеводы
<b>НОРМА завтраки</b>	470,0-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75
Средняя за 2 недели завтраки	545,30	17,50	19,76	74,36
<b>НОРМА обеды</b>	705,0-822,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,2
Средняя за 2 недели обеды	739,27	26,31	26,1	99,8
<b>НОРМА полдник</b>	235,0-352,5	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25
Средняя за две недели полдник	336,91	8,3	11,4	50,2
<b>Итого, норма</b>	1410,0-1762,5	46,2-57,75	47,4-59,25	201,0-251,2
Итого за 2 недели, факт	1621,48	52,12	57,30	224,33
Распределение калорийности по приёмам пищи в процентом соотношении (средние значения за 12 дней)				
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ИТОГО</b>
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	23,2	31,5	14,3	69,00

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ  
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: первая  
1 День: понедельник**

№ рецептуры 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	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>471,51</b>	<b>9,94</b>	<b>15,95</b>	<b>72,05</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/630</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,00	16,20	8,00	32,80
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед:</b>		<b>681,94</b>	<b>27,35</b>	<b>14,82</b>	<b>109,79</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/710</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	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>1509,05</b>	<b>49,09</b>	<b>42,77</b>	<b>231,94</b>

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

\*\* Сборник рецептов 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.

<p align="center"><b>Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ 7-11 лет Сезон:Осень-зима Неделя: первая 2 День: вторник</b></p>						
№ рецептуры 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*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/150	222,30	6,20	7,90	31,60
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>580,59</b>	<b>15,98</b>	<b>20,31</b>	<b>83,47</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/510</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/60	62,28	1,68	5,16	2,28
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
Промышленный выпуск	Котлета "Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>849,74</b>	<b>33,00</b>	<b>28,30</b>	<b>115,76</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/770</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Н 2020***, № 54-3гн-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
	<b>Итого полдник</b>		<b>274,48</b>	<b>3,92</b>	<b>15,92</b>	<b>28,88</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/370</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>1704,81</b>	<b>52,90</b>	<b>64,53</b>	<b>228,11</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.

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

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Харатская СОШ  
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: первая  
3 День: среда**

№ рецептуры 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 стущённым	1/150/10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	<b>Итого завтрак</b>		<b>525,52</b>	<b>22,40</b>	<b>13,36</b>	<b>78,92</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/610</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/60	44,10	1,00	2,50	4,40
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13		0,048
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>814,01</b>	<b>22,49</b>	<b>38,48</b>	<b>94,44</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/770</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленный 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>1672,43</b>	<b>54,09</b>	<b>61,54</b>	<b>225,56</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.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Основное меню приготавливаемых блюд</b>						
<b>для учащихся МОУ Харатская СОШ</b>						
<b>7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: первая</b>						
<b>4 День: четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/150	222,7	6,20	7,90	31,70
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
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>789,27</b>	<b>26,55</b>	<b>29,63</b>	<b>104,10</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/510</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	75,50	1,40	3,90	8,70
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>653,67</b>	<b>20,17</b>	<b>17,39</b>	<b>104,12</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/780</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/150	203,00	5,2	7,8	28,0
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого полдник</b>		<b>297,78</b>	<b>7,84</b>	<b>8,34</b>	<b>47,84</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/390</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1740,72</b>	<b>54,56</b>	<b>55,36</b>	<b>256,06</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.

<b>Основное меню приготавливаемых блюд            для учащихся МОУ Харатская СОШ            7-11 лет Сезон:Осень-зима Неделя: первая            5 День: пятница</b>						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	198,10	4,2	7,3	28,9
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	<b>Итого завтрак</b>		<b>417,38</b>	<b>7,90</b>	<b>8,34</b>	<b>77,68</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/610</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/60	75,02	0,84	6,02	4,37
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
М 2004**, № 436	Жаркое по- домашнему	1/180	220,80	16,00	8,80	19,40
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>662,40</b>	<b>23,46</b>	<b>20,36</b>	<b>96,33</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/710</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	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>1434,78</b>	<b>37,46</b>	<b>35,70</b>	<b>240,91</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.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ						
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: первая						
6 День: суббота						
№ рецептуры 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	1/150	118,66	4,20	4,74	14,80
Н 2020***, № 54-3гн-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>482,55</b>	<b>15,73</b>	<b>18,95</b>	<b>62,27</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/530</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клецками	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00
М 2004**, № 440	Говядина, тушенная с капустой	1/180	233,40	27,50	10,60	7,00
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>627,72</b>	<b>35,18</b>	<b>18,44</b>	<b>80,26</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/700</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/150	254,8	5,20	7,60	41,40
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>303,60</b>	<b>6,72</b>	<b>7,92</b>	<b>51,36</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/370</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>1413,87</b>	<b>57,63</b>	<b>45,31</b>	<b>193,89</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.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ						
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая						
7 День: понедельник						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	1/150	184,93	4,33	8,00	23,90
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>497,07</b>	<b>17,48</b>	<b>26,10</b>	<b>48,06</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/505</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/60	59,30	1,00	3,70	5,50
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,80	6,00	8,50
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
Н 2020**, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>857,36</b>	<b>31,82</b>	<b>43,64</b>	<b>84,33</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/780</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный 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>1625,73</b>	<b>59,10</b>	<b>79,44</b>	<b>168,59</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.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ						
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая						
8 День: вторник						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
Н 2020***, № 54-бгн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>432,08</b>	<b>10,18</b>	<b>9,92</b>	<b>75,52</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/610</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	43,60	0,60	3,60	2,20
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
Промышленный выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатным	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>747,18</b>	<b>26,32</b>	<b>24,94</b>	<b>104,36</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/780</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
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>376,48</b>	<b>3,76</b>	<b>19,52</b>	<b>46,44</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/375</b>				
	<b>Итого день</b>		<b>1555,74</b>	<b>40,26</b>	<b>54,38</b>	<b>226,32</b>

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

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ						
7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая						
9 День: среда						
№ рецептуры 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*, № 204	Макароны отварные с сыром	1/150	250,46	10,2	11,9	25,6
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	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>520,47</b>	<b>16,53</b>	<b>20,95</b>	<b>66,45</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/510</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/60	50,93	0,85	3,61	3,76
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/180	386,70	19,80	20,30	31,20
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>744,85</b>	<b>26,27</b>	<b>28,41</b>	<b>96,02</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/700</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленный 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 блюд:</b>	<b>1/275</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1682,52</b>	<b>54,00</b>	<b>61,36</b>	<b>228,57</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.

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ**  
**7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая**  
**10 День: четверг**

№ рецептуры 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)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/150	281,20	11,9	24,8	2,6
Н 2020**, № 54-9Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	<b>Итого завтрак</b>		<b>899,91</b>	<b>34,56</b>	<b>53,39</b>	<b>70,29</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/505</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 45	Салаг из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55
Промышленный выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/150	142,30	2,90	4,30	23,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>634,22</b>	<b>26,31</b>	<b>16,82</b>	<b>94,40</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/770</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/150	222,30	6,20	7,90	31,60
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого полдник</b>		<b>386,78</b>	<b>11,40</b>	<b>11,66</b>	<b>59,06</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/370</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1920,91</b>	<b>72,27</b>	<b>81,87</b>	<b>223,75</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.

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ**  
**7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая**

**11 День: пятница**

№ рецептуры 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	1/150/10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,20	2,25	0,24	14,76
	<b>Итого завтрак</b>		<b>424,18</b>	<b>21,83</b>	<b>12,78</b>	<b>55,46</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/620</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>886,93</b>	<b>28,42</b>	<b>43,53</b>	<b>95,37</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/700</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный 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>1633,61</b>	<b>59,65</b>	<b>66,01</b>	<b>200,23</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.

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ**  
**7-11 лет Сезон: Осень-зима Неделя: вторая**  
**12 День: суббота**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
П 2001***, № 84	Каша "Дружба"	1/150	176,00	4,80	6,00	25,70
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого завтрак</b>		<b>503,08</b>	<b>10,92</b>	<b>7,48</b>	<b>98,02</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/610</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	75,50	1,40	3,90	8,70
Промышленный выпуск	Голубцы ленивые с соусом	1/100	143,50	5,00	5,50	18,50
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	<b>Итого обед</b>		<b>711,22</b>	<b>14,92</b>	<b>17,94</b>	<b>122,52</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/780</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	226,92	6,45	9,60	28,68
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого полдник</b>		<b>349,27</b>	<b>8,57</b>	<b>13,87</b>	<b>47,54</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/385</b>				
	<b>Итого день:</b>		<b>1563,57</b>	<b>34,41</b>	<b>39,29</b>	<b>268,08</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.

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ  
7-11 лет Сезон: Осень-зима**

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
<b>НОРМА завтраки</b>	470,0-587,5	15,4- 19,25	15,8-19,75	67,0-83,75
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	545,30	17,50	19,76	74,36
<b>НОРМА обеды</b>	Ккал 705,0-822,5	Б 23,1-26,95	Ж 23,7-27,65	У 100,5-117,25
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	739,27	26,31	26,1	99,8
<b>НОРМА полдник</b>	Ккал 235,0-352,5	Б 7,7-11,55	Ж 7,9-11,85	У 33,5-50,25
<i>Средняя за две недели полдник</i>	336,91	8,3	11,4	50,2
<b>Итого, НОРМА</b>	Ккал 1410,0-1762,5	Б 46,2-57,75	Ж 47,4-59,25	У 201,0-251,25
<i>Итого за 2 недели, факт</i>	1621,48	52,12	57,30	224,33
<b>Распределение калорийности по приёмам пищи в процентом 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 энеогии по приёмам пищи</b>	20-25	30-35	10-15	60-75
<b>Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энеогии по приёмам пищи</b>	23,2	31,5	14,3	69,00

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 (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Возраст детей 7-11 лет	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)-7,5	6-7,5	
	Соки фруктовые и напитки витаминизированные- 133,33	120-150	
	Хлеб ржаной-48,33	48-60	
	Хлеб пшеничный, выпечка, гренки пшеничные (в т.ч. хлеб на бутерброды)-109,06	90-112,5	
	Кондитерские изделия (в т.ч. повидло в творожных изделиях)- 7,5	6-7,5	
	Кисломолочная пищевая продукция(кроме сметаны)-108,33	90-112,5	

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 курицы 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 (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.