

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство
гимназия» уджсикасö велöдан канму учреждение**

ПРИКАЗ

от 28.08.2024

№ 722-од

г. Сыктывкар

Об утверждении двухнедельного меню.

В соответствии п. 8.1.3. СанПин 2.3/2.43590-20 от 01.01.2021 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся в Гимназии, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2024-2025 учебном году

Приказываю:

1. Утвердить двухнедельное меню осенний период для организации питания детей в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет на осенний период, действие которого вступает в силу с 01.09.2024 (приложение),
2. Поварам, находящимся на смене. строго соблюдать выполнение двухнедельного меню и проводить контроль за технологией приготовления блюд. (ответственный Давыдова О.Ф., заведующий производством)
3. Кладовщику Ренне И.В., обеспечить выдачу продуктов питания согласно двухнедельному меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
4. Разместить на официальном сайте Гимназии утвержденное двухнедельное меню на осенний период. (ответственный: Мартынова А.В., заведующий отделом)
5. Контроль за исполнение приказа оставляю за собой

Директора

Ревунец В.М.

Давыдова О.Ф. 28-64-13 (516)
заведующий производством

УТВЕРЖДАЮ:
Директора Государственного
профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова

В.М. Ревунець
«28» августа 2024 г.

Меню двухнедельное

**для обучающихся государственного профессионального образовательного учреждения
«Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
(из числа городских детей)**

Осенний: Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.

Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,67	6,8	15,36	138,9	119,7	37,1	0,93	37	0,146	1,18	250	5,84	8,51	19,2	176,73	149,7	46,37	1,17	46,25	0,18	1,47	233
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с сахаром	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-
Какао с молоком	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		26,47	25,24	93,69	581,7	276,3	97,2	4,582	186,4	0,379	2,88		27,64	26,95	97,53	619,53	306,2	106,5	4,822	195,7	0,413	3,17	
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9								
Обед:																							
Салат из капусты бел.	80	1,28	5	6,96	76,8	36,48	13,84	0,48	0	0,024	15,76	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	1
Суп рыбный	250	1,97	5,1	13,4	107,5	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	2,37	6,12	16,08	129	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100
Колбасные изд. отварные	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	353
Макаронные изделия отв.	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256
Соус красный основной	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	418
Компот из ягод замор.	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
Итого:		31,47	28,85	150,5	1062,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17		29,31	31,46	120,1	946,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17	
Отношение:		1	0,9	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник:																							
Запеканка из творога	150	31,6	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	-
Чай с молоком	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460
Итого:		33,34	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	220	17,74	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	
Отношение:		1,5	0,9	4									1,5	0,9	4								
Итого:		#####	#####	#####	#####	260	24	0	342	0,4	0		#####	#####	#####	#####	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		#####	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3							
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4								

Сезон: осенний День – среда. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1		C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Омлет с сыром	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	272
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-

<i>Итого:</i>		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4									1,1	1	4									
Обед:																								
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1	6,2	3,5	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	150	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	18	
Суп с мясными фрикадельками	250	5,2	6	21,2	168,8	43,67	16,3	16,3	0	0,02	1,67	300	6,2	7,2	29,4	207,2	52,41	19,56	19,56	0	0,024	2,01	104	
Плов из отварной птицы	250	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	300	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380	
Компот из св. плодов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	486	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		16,7	12,96	94,32	692,35	94,93	112,5	20,52	69	0,38	17,67		#####	25,98	168	1057,1	138,5	132,6	24,15	77	0,41	24,71	-	
<i>Отношение:</i>		1,05	1	4									1,05	1	4,1									
Полдник:																								
Булочка «Домашняя»	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	542	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
<i>Итого:</i>		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2									

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С			
		Б	Ж	У									Б	Ж	У										
Завтрак:																									
Завтрак:																									
Каша " Дружба "	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,7	27,54	1,23	37	0,1	1,18	250	9,3	10,08	44,1	304,9	152,1	34,42	1,23	46,25	0,125	1,47	230		
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79		
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75		
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462		
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-		
<i>Итого:</i>		21,14	18,07	87,58	602,72	379,8	79,08	4,122	123,9	0,295	2,62		23	20,08	96,4	663,7	410,2	85,96	4,122	133,2	0,32	2,91			
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1										
2 завтрак:																									
Обед:																									
Салат из свежих помидоров	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17		

Каша пшенная	200	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	250	12,6	14,4	55,65	403,5	106,8	21,15	2,11	90,6	0,105	0	226	
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-	
<i>Итого:</i>		30,2	24,8	89,9	711,8	170,7	58,2	4,482	200,3	0,293	1,3		34,4	29,6	108,5	846,3	206,3	65,25	5,182	230,5	0,328	1,3		
<i>Отношение:</i>																								
2 Завтрак:																								
Обед:																								
Огурец свежий порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148	
Солянка мясная	250	1,57	4,37	6,25	70,75	44,42	22,3	1,09	0	0,02	8,2	300	1,9	5,2	7,5	84,9	56,3	26,7	1,3	0	0,03	9,8	93	
Рыба отварная	100	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	120	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77	
греча отварная	150	13	6,3	45	263,8	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	13	6,3	45	263,8	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	202	
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420	
Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	298,2	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-	
<i>Итого:</i>		38,78	29,31	197,3	1156,5	158,6	224	10,43	96	0,515	14,19		41,85	329,9	206,9	1198,2	188,8	272	11,76	104	0,585	16,5		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									
Полдник:																								
Шанежка с картофелем	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	24	0,95	40,5	0	1,62	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	20,5	0,95	40,5	0,11	1,62	540	
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
<i>Итого:</i>		7,55	6,85	40,62	266,25	57,35	28,2	1,77	40,5	0	1,62		7,55	6,85	40,62	266,25	57,35	24,7	1,77	40,5	0,11	1,62		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1									
Ужин:																								

Сезон: осенний День – среда. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда					Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда					№ рецепта				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe		A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Каша рисовая	200	6,46	35,6	25,64	201,6	157,9	48,5	1,06	42,6	0,14	1,54	250	8,07	10,15	32,05	252	197,4	60,62	1,32	53,25	0,18	1,92	212	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Чай с сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		20,36	45,1	82,24	574,7	416	100	3,952	129,5	0,335	2,98		21,97	19,65	88,65	625,1	455,5	112,2	4,212	140,2	0,375	3,36		

<i>Отношение:</i>		1,05	1	3,8									1,05	1	3,8									
Обед:																								
Салат из св. огурцов	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0	0,03	3,3	100	0,8	7,3	2,1	78	20,6	16,2	0,58	0	0,04	3,9	14	
Суп с макаронными изделиями	250	9,27	8,15	14,8	169,75	28,65	38,07	2,216	7,1	0,14	10,45	300	11,14	170,5	17,8	203,9	34,41	45,73	2,72	8,52	0,17	12,55	124	
Жаркое по- домашнему	250	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	300	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377	
Компот из фруктов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	495	
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-	
<i>Итого:</i>		26,27	25,25	154,6	964,55	144,3	138,1	7,326	91,9	0,605	21,35		29,29	190,8	161	1045,7	166,2	156,6	8,21	103,3	0,685	25,3		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,5									1,1	1	4,4									
Полдник:																								
Ватрушка с джемом	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546	
Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469	
<i>Итого:</i>		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1		
<i>Отношение:</i>		1	0,9	4									1	0,9	4									

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1		C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак:																							
Каша ячневая	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		14,6	7,1	60,9	512,2	224,3	70,9	2,242	77,5	0,255	2,84		17,01	14,83	84,16	542,43	261,6	78,87	2,282	88,1	0,275	3,22	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4								
Обед:																							
Салат из капусты белокачанной и огурцов	80	1,3	6,1	2,8	71	34,4	15,3	0,56	0	0,03	13,3	100	1,6	7,3	3,4	85,2	41,3	18,4	0,8	0	0,4	16	5
Свекольник	250	7,47	3,6	16,2	127,7	46,7	36,7	2,7	20	0,26	0,5	300	8,9	4,4	19,4	153,3	56,1	44,1	3,2	24	0,3	0,6	128
Котлета куриная	100	8,56	2,32	6,8	81,6	26,24	15,44	13,04	26,32	0,05	0,76	120	10,7	2,9	8,5	102	32,8	19,3	0,87	32,9	0,07	0,9	301
Рагу овощное	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	152
Компот из кураги	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
<i>Итого:</i>		16,67	21,1	79,5	579,1	174,4	155,6	20,61	71,32	0,735	44,76		19,4	25,8	88,85	669,4	203,2	180,2	9,58	81,9	1,215	54,95	

Отношение:		1	1	4									1	1	4								
------------	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Полдник:

Запечканка из творога	150	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469	
Соус шоколадный	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	443	
<i>Итого:</i>		7,66	14,28	23,26	295,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0		7,66	14,28	23,26	295,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0		
Отношение:		1,5	1	8									1,5	1	8									

Сезон: осенний День – пятница. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак:																								
Омлет с сыром	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	250	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	275	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Обед:																								
Рассольник " Ленинградский"	250	1,7	4,4	4,5	65	48,7	18,1	0,7	0	0,03	13,9	300	2	5,3	5,4	78	58,4	21,6	0,8	0	0,04	16,7	103	
Плов из отварной говядины	100	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	120	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77	
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		17,5	18,1	101,6	606,6	100,9	52,4	3,41	20	0,16	15,2		22,8	21,2	132,5	650,5	120,7	67,2	3,51	20	0,18	18,01		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Полдник:																								
Сосика в тесте	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
<i>Итого:</i>		8,3	9	30,5	239,2	304,1	53,9	1,3	49	0,09	2,01		8,3	9	30,5	239,2	304,1	53,9	1,3	49	0,09	2,01		
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4									

Сезон: осенний День – суббота. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет				Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Са	Mg	Fe	А	

	порции	Б	Ж	У	ккал							порции	Б	Ж	У	ккал								
Завтрак:																								
Геркулесовая	200	6,2	6,8	20,58	168,8	108	70	2,1	37,1	0,1	0,6	250	7,8	8,7	25,7	211	135	88	2,6	46,3	0,2	0,7	213	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		19,9	16,8	72,88	527,6	361,3	117,3	4,192	124	0,295	2,04		21,5	18,7	78	569,8	388,3	135,3	4,692	133,2	0,395	2,14		
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1									
Обед:																								
Салат из свежих огурцов с луком	100	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	120	1,08	7,32	3,12	82,8	34,68	15,24	0,9	0	0,024	13,08	13	
Суп харчо	250	1,72	4,52	8,95	83,25	29,1	21,67	0,82	0,1	0,075	1,7	300	3,21	3,09	20,1	120,9	27,48	29,19	1,3	2,04	0,12	9,33	117	
Рагу овощное	150											200												
Котлета из говядины	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00		
Итого:		33,52	31,82	158,4	1064,9	143,2	147,3	7,45	45,1	0,44	23,9		41,19	35,93	200,5	1203,5	151,8	167,9	8,47	47,04	0,501	33,75		
Отношение:		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9									

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2018 год

Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !

Интервал между приёмами пищи составляет не более 3,5-4 часов, что соответствует пункту 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08

1-й завтрак	07.15-07.50	1*-11
2-й завтрак	09.40-10.00	1*-6,76,86,96
	10.45-11.05	56,66,7-11
Обед	12.45-13.15	1-5*
	13.40-15.00	5*-11
Полдник	16.05-17.15	1*-11
Ужин	18.45-19.15	1-4
	19.15-20.00	5-11

Примечание:

- 1) В субботу начало обеда в 12.00
- 2) * Время обеда обучающихся 5-х классов зависит от расписания учебных занятий
- 3) *Время приёма пищи обучающихся 1 класса предусмотрен режимом дня обучающихся 1 класса