

Рассмотрено

*Сотислов*

начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области  
в Старооскольском районе

  
\_\_\_\_\_ Е.В.Катаева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю

начальник управления образования  
администрации Старооскольского  
городского округа Белгородской области

 \_\_\_\_\_ Н.Е.Дереча  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

директор МБОУ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ . » \_\_\_\_\_ 2020

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

(весенне-летний сезон, сельские школы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                             |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А             | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|                | <b>завтрак (24,9 %)</b>                     |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 15             | Сыр российский (порциями)                   | 20                | 4,64             | 5,9          | 0             | 72                                | 0,01          | 0,14         | 0,05          | 0,1          | 0,14                      | 100            | 7             | 0,2          |
| 209            | Яйца вареные                                | 1 шт.             | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                             | 0,03          | 0,00         | 0,10          | 0,24         | 22,00                     | 76,80          | 4,80          | 1,00         |
| 177            | Каша рисовая с изюмом                       | 200/10            | 6,09             | 10,88        | 47,99         | 315                               | 0,07          | 0,96         | 0,05          | 0,26         | 137,99                    | 167,24         | 39,53         | 0,87         |
| 283(2)         | Чай с сахаром                               | 200/10            | 0,1              | 0            | 9,10          | 35                                | 0             | 0            | 0             | 0            | 0,26                      | 2,80           | 1,4           | 0,03         |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04          | 0            | 242                       | 182            | 28            | 0,2          |
|                | Мед (упаковка 10 г)                         | 10                | 0,08             | 0            | 7,48          | 30,8                              | 0,001         | 0,2          | 0             | 0            | 1,4                       | 0              | 0,2           | 0,11         |
|                | Батон нарезной                              | 40                | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,00                             | 0,06          | 0,00         | 0,00          | 0,52         | 9,20                      | 34,80          | 13,20         | 0,80         |
|                |                                             |                   | <b>24,75</b>     | <b>26,78</b> | <b>93,77</b>  | <b>716,80</b>                     | <b>0,23</b>   | <b>3,30</b>  | <b>0,24</b>   | <b>1,12</b>  | <b>412,99</b>             | <b>563,64</b>  | <b>94,13</b>  | <b>3,21</b>  |
|                | <b>обед (35,1 %)</b>                        |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 71             | Овощи натуральные свежие (помидоры)         | 100               | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                             | 0,06          | 17,50        | 0,00          | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 70(2)          | Уха рыбацкая                                | 300/35            | 10,10            | 4,80         | 14,60         | 143,00                            | 0,13          | 8,00         | 0,03          | 1,69         | 19,73                     | 185,44         | 30,17         | 1,04         |
| 104(2)         | Тефтели из говядины (соус томатный)         | 80/30             | 10,80            | 16,70        | 13,40         | 248,00                            | 0,06          | 1,17         | 0,01          | 1,70         | 34,55                     | 147,20         | 24,42         | 1,10         |
| 303            | Каша вязкая (гречневая)                     | 180/6             | 5,50             | 6,01         | 24,63         | 174,60                            | 0,14          | 0,00         | 0,00          | 0,41         | 10,13                     | 130,64         | 86,44         | 2,91         |
| 389            | Сок абрикосовый                             | 200               | 1,00             | 0            | 25,4          | 105,6                             | 0,04          | 8,00         | 0             | 1,60         | 40,00                     | 36,00          | 20,00         | 0,40         |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (груши)              | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,45         | 15,45         | 70,50                             | 0,030         | 7,50         | 0,00          | 0,60         | 28,50                     | 24,00          | 18,00         | 3,45         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -            | -             | 0,98         | 25,90                     | 124,60         | 38,50         | 1,89         |
|                | Батон нарезной                              | 60                | 4,74             | 0,60         | 23,18         | 112,80                            | 0,08          | -            | -             | 0,62         | 11,04                     | 41,76          | 15,84         | 0,96         |
|                |                                             |                   | <b>38,74</b>     | <b>29,53</b> | <b>148,67</b> | <b>1011,60</b>                    | <b>0,67</b>   | <b>42,17</b> | <b>0,04</b>   | <b>8,30</b>  | <b>183,85</b>             | <b>715,64</b>  | <b>253,37</b> | <b>12,65</b> |
|                |                                             |                   | <b>63,49</b>     | <b>56,31</b> | <b>242,44</b> | <b>1728,40</b>                    | <b>0,90</b>   | <b>45,47</b> | <b>0,28</b>   | <b>9,42</b>  | <b>596,84</b>             | <b>1279,28</b> | <b>347,50</b> | <b>15,86</b> |
|                | <b>Норма</b>                                |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>    | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                       |                   | <b>17,57</b>     | <b>2,01</b>  | <b>5,50</b>   | <b>6,18</b>                       | <b>7,14</b>   | <b>8,26</b>  | <b>-48,15</b> | <b>30,83</b> | <b>-17,11</b>             | <b>18,45</b>   | <b>93,06</b>  | <b>55,49</b> |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                   | <b>1</b>         | <b>0,9</b>   | <b>3,8</b>    |                                   |               |              |               |              | <b>1</b>                  | <b>2,1</b>     |               |              |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                   | <b>14,7</b>      | <b>29,3</b>  | <b>56,11</b>  |                                   |               |              |               |              |                           |                |               |              |

2020 год

*С.М. Сидорова*

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                             |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                | <b>завтрак (24,9 %)</b>                     |                   |                  |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 14             | Масло сливочное (порциями)                  | 10                | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66                                | 0,01          | 0            | 0,04         | 0,11        | 2,4                       | 3             | 0             | 0,02         |
| 218            | Вареники ленивые отварные с сахаром и       | 140/14            | 20,76            | 9,86         | 33,24         | 305,2                             | 0,06          | 0,27         | 0,07         | 0,45        | 136,37                    | 196           | 23,52         | 0,56         |
| 330            | соусом сметанным                            | 60                | 0,84             | 3,0          | 3,52          | 44,46                             | 0,01          | 0,02         | 0,02         | 0,14        | 16,38                     | 13,64         | 3,17          | 0,12         |
| 285(2)         | Чай с лимоном и сахаром                     | 200/10/7          | 0,1              | 0            | 9,30          | 37                                | 0             | 1,12         | 0            | 0           | 2,73                      | 2,80          | 0,73          | 0,06         |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04         | -           | 242                       | 182           | 28            | 0,2          |
|                | Мед (упаковка 10 г)                         | 10                | 0,08             | 0            | 7,48          | 30,8                              | 0,001         | 0,2          | -            | -           | 1,4                       | -             | 0,2           | 0,11         |
|                | Батон нарезной                              | 70                | 5,53             | 0,70         | 33,81         | 164,50                            | 0,11          | 0,00         | 0,00         | 0,91        | 16,10                     | 60,90         | 23,10         | 1,40         |
|                |                                             |                   | <b>32,99</b>     | <b>25,81</b> | <b>97,08</b>  | <b>754,96</b>                     | <b>0,25</b>   | <b>3,61</b>  | <b>0,17</b>  | <b>1,61</b> | <b>417,38</b>             | <b>458,34</b> | <b>78,72</b>  | <b>2,47</b>  |
|                | <b>обед (35,1 %)</b>                        |                   |                  |              |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 71             | Овощи натуральные свежие (огурцы)           | 100               | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12                                | 0,04          | 4,9          | 0            | 0,1         | 17                        | 30            | 14            | 0,5          |
| 68(2)          | Свекольник (со сметаной)                    | 250/10            | 2,00             | 5,10         | 13,70         | 108,00                            | 0,05          | 4,84         | 0,01         | 2,58        | 28,27                     | 38,50         | 24,90         | 1,21         |
| 129(2)         | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят         | 120/7             | 18,00            | 25,50        | 18,50         | 378,00                            | 0,090         | 0,47         | 0,09         | 2,90        | 26,37                     | 97,54         | 27,22         | 2,15         |
| 310            | Картофель отварной                          | 180/6             | 3,43             | 5,18         | 27,61         | 170,82                            | 0,15          | 7,29         | 0,00         | 0,22        | 16,88                     | 103,91        | 37,73         | 1,48         |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов                 | 200               | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                            | 0,02          | 0,73         | 0,00         | 0,51        | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (яблоки)             | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 0,05          | 15,00        | 0,00         | 0,30        | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -            | -            | 0,98        | 25,90                     | 124,60        | 38,50         | 1,89         |
|                | Батон нарезной                              | 30                | 2,37             | 0,30         | 11,59         | 56,40                             | 0,04          | -            | -            | 0,31        | 5,52                      | 20,88         | 7,92          | 0,48         |
|                |                                             |                   | <b>32,66</b>     | <b>37,64</b> | <b>148,22</b> | <b>1063,62</b>                    | <b>0,57</b>   | <b>33,23</b> | <b>0,103</b> | <b>7,9</b>  | <b>176,42</b>             | <b>455,37</b> | <b>181,23</b> | <b>11,71</b> |
|                |                                             |                   | <b>65,65</b>     | <b>63,45</b> | <b>245,30</b> | <b>1818,58</b>                    | <b>0,82</b>   | <b>36,84</b> | <b>0,27</b>  | <b>9,51</b> | <b>593,80</b>             | <b>913,71</b> | <b>259,95</b> | <b>14,18</b> |
|                | <b>Норма</b>                                |                   | <i>54,00</i>     | <i>55,20</i> | <i>229,80</i> | <i>1627,80</i>                    | <i>0,84</i>   | <i>42</i>    | <i>0,54</i>  | <i>7,2</i>  | <i>720</i>                | <i>1080</i>   | <i>180</i>    | <i>10,2</i>  |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                       |                   | 21,57            | 14,95        | 6,74          | 11,72                             | -2,38         | -12,29       | -50,00       | 32,08       | -17,53                    | -15,40        | 44,42         | 39,02        |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                   | 1                | 1,0          | 3,7           |                                   |               |              |              |             | 1                         | 1,5           |               |              |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                   | 14,4             | 31,4         | 54,0          |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |              |

2020 год

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                             |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С             | А             | Е            | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|                | <b>завтрак (22,1 %)</b>                     |                   |                  |              |               |                                   |               |               |               |              |                           |               |               |              |
| 7              | Бутерброд горячий с сыром (российским)      | 30/15/5           | 5,58             | 8,32         | 14,84         | 157                               | 0,04          | 0,06          | 0,06          | 0,48         | 139,44                    | 96,3          | 9,45          | 0,49         |
| 78(2)          | Суп молочный с макаронными изделиями        | 250/2             | 5,5              | 5,2          | 19,9          | 148                               | 0,06          | 0,65          | 0,07          | 0,59         | 135,61                    | 200,93        | 18,01         | 0,39         |
| 376            | Чай с медом                                 | 200/20            | 0,20             | 0,02         | 16,03         | 65,00                             | 0,00          | 0,03          | 0,00          | 0,00         | 5,56                      | 5,80          | 2,00          | 0,41         |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2             | 0,04          | -            | 242                       | 182           | 28            | 0,2          |
|                | Батон нарезной                              | 70                | 5,53             | 0,70         | 33,81         | 164,50                            | 0,11          | 0,00          | 0,00          | 0,91         | 16,10                     | 60,90         | 23,10         | 1,40         |
|                |                                             |                   | <b>22,41</b>     | <b>19,24</b> | <b>94,18</b>  | <b>641,5</b>                      | <b>0,27</b>   | <b>2,74</b>   | <b>0,17</b>   | <b>1,98</b>  | <b>538,71</b>             | <b>545,93</b> | <b>80,56</b>  | <b>2,89</b>  |
|                | <b>обед (37,9 %)</b>                        |                   |                  |              |               |                                   |               |               |               |              |                           |               |               |              |
| ттк № 5(2)     | Сельдь филе                                 | 30                | 4,80             | 2,20         | 0,00          | 39,00                             | 0,01          | 0,00          | 0,01          | 3,27         | 21,10                     | 38,33         | 11,30         | 0,30         |
| 52             | Салат из свеклы отварной                    | 70                | 0,99             | 4,21         | 5,78          | 64,96                             | 0,01          | 4,66          | 0,00          | 1,89         | 24,82                     | 28,44         | 14,49         | 0,93         |
| 67(2)          | Суп из овощей                               | 250               | 1,80             | 4,20         | 10,70         | 88,00                             | 0,07          | 8,52          | 0,00          | 2,33         | 21,34                     | 49,28         | 20,50         | 0,75         |
| 288            | с птицей отварной                           | 30                | 6,59             | 5,40         | 0,10          | 74,40                             | 0,02          | 1,41          | 0,02          | 0,08         | 16,56                     | 36,75         | 1,62          | 0,44         |
| 260            | Гуляш из говядины                           | 100               | 14,55            | 16,79        | 2,89          | 221                               | 0,03          | 0,92          | -             | 2,61         | 21,81                     | 154,15        | 22,03         | 3,06         |
| 303            | Каша вязкая (рисовая)                       | 180/6             | 3,07             | 5,00         | 31,89         | 184,86                            | 0,03          | -             | -             | 0,24         | 4,95                      | 66,69         | 21,6          | 0,44         |
| 348            | Компот из плодов сушеных (изюм)             | 200               | 0,35             | 0,08         | 29,85         | 122,2                             | 0,02          | 0,00          | 0             | 0,08         | 20,32                     | 19,36         | 8,12          | 0,45         |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (бананы)             | 1 шт(130)         | 1,95             | 0,65         | 27,3          | 124,8                             | 0,05          | 13,00         | -             | 0,52         | 10,40                     | 36,40         | 54,60         | 0,78         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -             | -             | 0,98         | 25,90                     | 124,60        | 38,50         | 1,89         |
|                | Батон нарезной                              | 20                | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,00                             | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 0,26         | 4,60                      | 17,40         | 6,60          | 0,40         |
|                |                                             |                   | <b>40,58</b>     | <b>39,50</b> | <b>146,38</b> | <b>1101,32</b>                    | <b>0,40</b>   | <b>28,51</b>  | <b>0,03</b>   | <b>12,26</b> | <b>171,80</b>             | <b>571,40</b> | <b>199,36</b> | <b>9,44</b>  |
|                | <b>Норма</b>                                |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>     | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>   | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                       |                   | <b>16,65</b>     | <b>6,41</b>  | <b>4,68</b>   | <b>7,07</b>                       | <b>-20,24</b> | <b>-25,60</b> | <b>-62,96</b> | <b>97,78</b> | <b>-1,32</b>              | <b>3,46</b>   | <b>55,51</b>  | <b>20,88</b> |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                   | <b>1,0</b>       | <b>0,9</b>   | <b>3,8</b>    |                                   |               |               |               |              | <b>1</b>                  | <b>1,6</b>    |               |              |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                   | <b>14,5</b>      | <b>30,3</b>  | <b>55,2</b>   |                                   |               |               |               |              |                           |               |               |              |

2020 год

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|----------------|--------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                |                                                  |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А             | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
|                | <b>завтрак (24,5 %)</b>                          |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |               |               |               |
| 8              | Бутерброд горячий с колбасой                     | 60                | 6,67             | 8,47         | 14,98         | 163                               | 0,11          | 0,25         | 0,02          | 0,43         | 15,7                      | 52,3          | 59,35         | 26,72         |
| 209            | Яйца вареные                                     | 1 шт.             | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                             | 0,03          | 0,00         | 0,10          | 0,24         | 22,00                     | 76,80         | 4,80          | 1,00          |
| 181            | Каша жидкая молочная (манная) с сахаром и маслом | 200/10/10         | 6,11             | 10,72        | 42,36         | 291,00                            | 0,08          | 1,17         | 0,060         | 0,52         | 134,07                    | 118,19        | 20,30         | 0,50          |
| 283(2)         | Чай с сахаром                                    | 200/10            | 0,1              | 0            | 9,10          | 35                                | 0             | 0            | 0             | 0            | 0,26                      | 2,80          | 1,4           | 0,03          |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)             | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04          | -            | 242                       | 182           | 28            | 0,2           |
|                | Батон нарезной                                   | 20                | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,00                             | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 0,26         | 4,60                      | 17,40         | 6,60          | 0,40          |
|                |                                                  |                   | <b>25,14</b>     | <b>28,99</b> | <b>85,98</b>  | <b>706</b>                        | <b>0,31</b>   | <b>3,42</b>  | <b>0,22</b>   | <b>1,45</b>  | <b>418,63</b>             | <b>449,49</b> | <b>120,45</b> | <b>28,85</b>  |
|                | <b>обед (35,5 %)</b>                             |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |               |               |               |
| 71             | Овощи натуральные свежие (помидоры)              | 100               | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                             | 0,06          | 17,50        | 0,00          | 0,70         | 14,00                     | 26,00         | 20,00         | 0,90          |
| 101            | Суп картофельный с крупой (пшено)                | 250               | 1,97             | 2,71         | 12,11         | 85,75                             | 0,09          | 8,25         | -             | 1,23         | 26,70                     | 55,98         | 22,78         | 0,88          |
| 268            | Котлеты из говядины (с маслом сливочным)         | 100/10            | 15,84            | 22,54        | 13,22         | 322,00                            | 0,06          | -            | 0,040         | 3,56         | 12,82                     | 169,76        | 30,60         | 2,70          |
| 321            | Капуста тушеная                                  | 180               | 3,72             | 5,83         | 16,97         | 135,18                            | 0,05          | 30,89        | -             | 3,11         | 99,81                     | 72,25         | 37,17         | 1,45          |
| 389            | Сок виноградный                                  | 200               | 0,60             | 0,4          | 32,6          | 136,4                             | 0,04          | 4,000        | -             | 0,40         | 40,00                     | 24,00         | 18,00         | 0,80          |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (яблоки)                  | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 0,05          | 15,00        | 0,00          | 0,30         | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -            | -             | 0,98         | 25,90                     | 124,60        | 38,50         | 1,89          |
|                | Батон нарезной                                   | 60                | 4,74             | 0,60         | 23,18         | 112,80                            | 0,08          | -            | -             | 0,62         | 11,04                     | 41,76         | 15,84         | 0,96          |
|                |                                                  |                   | <b>33,47</b>     | <b>33,65</b> | <b>144,79</b> | <b>1019,73</b>                    | <b>0,56</b>   | <b>75,64</b> | <b>0,04</b>   | <b>10,90</b> | <b>254,27</b>             | <b>530,85</b> | <b>196,39</b> | <b>12,88</b>  |
|                |                                                  |                   | <b>58,61</b>     | <b>62,64</b> | <b>230,77</b> | <b>1725,73</b>                    | <b>0,87</b>   | <b>79,06</b> | <b>0,26</b>   | <b>12,35</b> | <b>672,90</b>             | <b>980,34</b> | <b>316,84</b> | <b>41,73</b>  |
|                | <b>Норма</b>                                     |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>   | <b>180</b>    | <b>10,2</b>   |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                            |                   | <b>8,54</b>      | <b>13,48</b> | <b>0,42</b>   | <b>6,02</b>                       | <b>3,57</b>   | <b>88,24</b> | <b>-51,85</b> | <b>71,53</b> | <b>-6,54</b>              | <b>-9,23</b>  | <b>76,02</b>  | <b>309,12</b> |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>            |                   | <b>1,00</b>      | <b>1,1</b>   | <b>3,9</b>    |                                   |               |              |               |              | <b>1,00</b>               | <b>1,5</b>    |               |               |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b>      |                   | <b>13,6</b>      | <b>32,7</b>  | <b>53,5</b>   |                                   |               |              |               |              |                           |               |               |               |

2020 год

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|             |                                             |                | Б                | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Е             | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|             | <b>завтрак (24,2 %)</b>                     |                |                  |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 15          | Сыр российский (порциями)                   | 10             | 2,32             | 2,95         | 0             | 36                             | 0,003         | 0,07         | 0,03          | 0,05          | 88                        | 50             | 3,5           | 0,1          |
| 208         | Лапшевник с творогом                        | 200/10         | 17,80            | 19,73        | 40,30         | 410,00                         | 0,09          | 0,35         | 0,09          | 2,68          | 137,33                    | 211,33         | 26,54         | 1,27         |
| 285(2)      | Чай с лимоном и сахаром                     | 200/10/7       | 0,1              | 0            | 9,30          | 37                             | 0             | 1,12         | 0             | 0             | 2,73                      | 2,80           | 0,73          | 0,06         |
|             | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200            | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                            | 0,06          | 2            | 0,04          | -             | 242                       | 182            | 28            | 0,2          |
|             | Батон нарезной                              | 30             | 2,37             | 0,30         | 11,59         | 56,40                          | 0,04          | -            | -             | 0,31          | 5,52                      | 20,88          | 7,92          | 0,48         |
|             |                                             |                | <b>28,19</b>     | <b>27,98</b> | <b>70,79</b>  | <b>646,40</b>                  | <b>0,19</b>   | <b>3,54</b>  | <b>0,16</b>   | <b>3,04</b>   | <b>475,58</b>             | <b>467,01</b>  | <b>66,69</b>  | <b>2,11</b>  |
|             | <b>обед (35,8 %)</b>                        |                |                  |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 71          | Овощи натуральные свежие (огурцы)           | 100            | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12                             | 0,04          | 4,9          | 0             | 0,1           | 17                        | 30             | 14            | 0,5          |
| 62(2)       | Суп картофельный с клецками                 | 250            | 1,7              | 2,9          | 11,0          | 77                             | 0,05          | 4,6          | 0,01          | 2,35          | 10,53                     | 49,0           | 15,1          | 0,58         |
| 241         | с мясом отварным                            | 20             | 5,45             | 3,90         | 0,00          | 56,31                          | 0,01          | 0,00         | 0,00          | 0,13          | 6,00                      | 43,02          | 5,54          | 0,72         |
| 235         | Шницель рыбный натуральный с маслом         | 110/10         | 15               | 15,98        | 9,64          | 144,20                         | 0,07          | 4,47         | 0,06          | 6,38          | 68,4                      | 235,21         | 41,51         | 3,39         |
| 312         | Пюре картофельное                           | 180/6          | 3,68             | 5,76         | 24,53         | 164,70                         | 0,17          | 21,79        | 0,00          | 0,22          | 44,37                     | 103,91         | 33,30         | 1,21         |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов                 | 200            | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0,02          | 0,73         | 0,00          | 0,51          | 32,48                     | 23,44          | 17,46         | 0,70         |
| 338         | Плоды или ягоды свежие (груши)              | 1 шт(150)      | 0,60             | 0,45         | 15,45         | 70,50                          | 0,020         | 5,00         | 0,00          | 0,40          | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70             | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                          | 0,13          | -            | -             | 0,98          | 25,90                     | 124,60         | 38,50         | 1,89         |
|             | Батон нарезной                              | 70             | 5,53             | 0,70         | 33,81         | 164,50                         | 0,11          | 0,00         | 0,00          | 0,91          | 16,10                     | 60,90          | 23,10         | 1,40         |
|             |                                             |                | <b>38,22</b>     | <b>30,65</b> | <b>156,55</b> | <b>957,11</b>                  | <b>0,62</b>   | <b>41,49</b> | <b>0,07</b>   | <b>11,98</b>  | <b>239,78</b>             | <b>686,08</b>  | <b>200,51</b> | <b>12,69</b> |
|             |                                             |                | <b>66,41</b>     | <b>58,63</b> | <b>227,34</b> | <b>1603,51</b>                 | <b>0,81</b>   | <b>45,03</b> | <b>0,23</b>   | <b>15,02</b>  | <b>715,36</b>             | <b>1153,09</b> | <b>267,20</b> | <b>14,80</b> |
|             | <b>Норма</b>                                |                | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>    | <b>720</b>                | <b>1080</b>    | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|             | <b>Отклонения (%)</b>                       |                | <b>22,98</b>     | <b>6,21</b>  | <b>-1,07</b>  | <b>-1,49</b>                   | <b>-3,57</b>  | <b>7,21</b>  | <b>-57,41</b> | <b>108,61</b> | <b>-0,64</b>              | <b>6,77</b>    | <b>48,44</b>  | <b>45,10</b> |
|             | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                | <b>1,00</b>      | <b>0,9</b>   | <b>3,4</b>    |                                |               |              |               |               | <b>1,00</b>               | <b>1,6</b>     |               |              |
|             | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                | <b>16,57</b>     | <b>32,91</b> | <b>56,71</b>  |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                                      |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                    | <b>завтрак (26,7 %)</b>              |                   |                  |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 1                  | Бутерброд с маслом сливочным         | 30/10             | 2,36             | 7,49         | 14,89         | 136                               | 0,034         | 0            | 0,04        | 0,44        | 8,4                       | 22,5          | 4,2           | 0,35         |
| 243                | Сосиски отварные                     | 100               | 11,02            | 23,84        | 0,36          | 264,00                            | 0,18          | 0            | 0           | 0,06        | 34,60                     | 159           | 20            | 1,78         |
| 303                | Каша вязкая (рисовая)                | 180/6             | 3,07             | 5,00         | 31,89         | 184,86                            | 0,03          | -            | -           | 0,24        | 4,95                      | 66,69         | 21,6          | 0,44         |
| 376                | Чай с медом                          | 200/20            | 0,20             | 0,02         | 16,03         | 65,00                             | 0,00          | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 5,56                      | 5,80          | 2,00          | 0,41         |
|                    | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л) | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04        | -           | 242                       | 182           | 28            | 0,2          |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20                | 1,4              | 0,2          | 8,6           | 38,31                             | 0,04          | -            | -           | 0,028       | 7,40                      | 35,60         | 11,00         | 0,54         |
|                    |                                      |                   | <b>23,65</b>     | <b>41,55</b> | <b>81,37</b>  | <b>795,17</b>                     | <b>0,34</b>   | <b>2,03</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,77</b> | <b>302,91</b>             | <b>471,59</b> | <b>86,8</b>   | <b>3,72</b>  |
|                    | <b>обед (33,3 %)</b>                 |                   |                  |              |               |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 57(3)              | Икра кабачковая для детского питания | 100               | 1,20             | 4,70         | 7,70          | 78,33                             | 0,03          | 7,50         | 0,00        | 0,00        | 40,00                     | 38,33         | 15,00         | 0,70         |
| 83                 | Борщ с картофелем со сметаной т/о    | 250/8             | 2,02             | 5,01         | 13,44         | 117,00                            | 0,08          | 9,18         | 0,00        | 2,40        | 41,98                     | 65,80         | 29,83         | 1,38         |
| 116(2)             | Рулет с луком и яйцом                | 100               | 13,10            | 9,10         | 8,70          | 169,00                            | 0,09          | 0,73         | 0,02        | 3,50        | 45,76                     | 187,30        | 27,77         | 1,84         |
| 309                | Макаронные изделия отварные          | 180/6             | 6,62             | 5,42         | 31,73         | 202,14                            | 0,07          | 0,00         | 0,00        | 1,16        | 5,83                      | 44,60         | 25,34         | 1,33         |
| 311(2)             | Кисель "Валетек"                     | 200               | 0,00             | 0,00         | 23,90         | 93,00                             | 0,38          | 25,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| 338                | Плоды или ягоды свежие (яблоки)      | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 0,05          | 15,00        | 0,00        | 0,30        | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50                | 3,5              | 0,5          | 20,15         | 95,79                             | 0,04          | -            | -           | 0,7         | 18,50                     | 89,00         | 27,50         | 1,35         |
|                    | Батон нарезной                       | 70                | 5,53             | 0,70         | 33,81         | 164,50                            | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,91        | 16,10                     | 60,90         | 23,10         | 1,40         |
|                    |                                      |                   | <b>32,57</b>     | <b>26,03</b> | <b>154,13</b> | <b>990,26</b>                     | <b>0,85</b>   | <b>57,41</b> | <b>0,02</b> | <b>8,97</b> | <b>192,17</b>             | <b>502,43</b> | <b>162,04</b> | <b>11,30</b> |
|                    |                                      |                   | <b>56,22</b>     | <b>67,58</b> | <b>235,50</b> | <b>1785,43</b>                    | <b>1,19</b>   | <b>59,44</b> | <b>0,10</b> | <b>9,74</b> | <b>495,08</b>             | <b>974,02</b> | <b>248,84</b> | <b>15,02</b> |
|                    | Норма                                |                   | 54,00            | 55,20        | 229,80        | 1627,80                           | 0,84          | 42           | 0,54        | 7,2         | 720                       | 1080          | 180           | 10,2         |
|                    | Отклонения (%)                       |                   | 4,11             | 22,43        | 2,48          | 9,68                              | 41,67         | 41,52        | -81,48      | 35,28       | -31,24                    | -9,81         | 38,24         | 47,25        |
|                    | Соотношение Б : Ж : У и Са : Р       |                   | 1,00             | 1,2          | 4,2           |                                   |               |              |             |             | 1,00                      | 2,0           |               |              |
|                    | Процентное отношение от калорийности |                   | 12,60            | 34,07        | 52,76         |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |              |

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                             |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|                | <b>завтрак (25,3 %)</b>                     |                   |                  |              |               |                                   |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 209            | Яйца вареные                                | 1 шт.             | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                             | 0,03          | 0,00         | 0,10        | 0,24         | 22,00                     | 76,80          | 4,80          | 1,00         |
| 218            | Вареники ленивые отварные с маслом и        | 140/10            | 20,87            | 17,12        | 19,4          | 315,2                             | 0,06          | 0,27         | 0,09        | 0,49         | 137,15                    | 197,5          | 23,52         | 0,53         |
| 330            | соусом сметанным                            | 60                | 0,84             | 3,0          | 3,52          | 44,46                             | 0,01          | 0,02         | 0,02        | 0,14         | 16,38                     | 13,64          | 3,17          | 0,12         |
| 283(2)         | Чай с сахаром                               | 200/10            | 0,1              | 0            | 9,10          | 35                                | 0             | 0            | 0           | 0            | 0,26                      | 2,80           | 1,4           | 0,03         |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04        | -            | 242                       | 182            | 28            | 0,2          |
|                | Мед (упаковка 10 г)                         | 10                | 0,08             | 0            | 7,48          | 30,8                              | 0,001         | 0,2          | -           | -            | 1,4                       | -              | 0,2           | 0,11         |
|                | Печенье                                     | 50                | 3,70             | 5,00         | 38,10         | 203,00                            | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,91         | 16,10                     | 60,90          | 23,10         | 1,40         |
|                | Батон нарезной                              | 20                | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,00                             | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,26         | 4,60                      | 17,40          | 6,60          | 0,40         |
|                |                                             |                   | <b>37,85</b>     | <b>34,92</b> | <b>97,14</b>  | <b>845,46</b>                     | <b>0,30</b>   | <b>2,49</b>  | <b>0,25</b> | <b>2,04</b>  | <b>439,89</b>             | <b>551,04</b>  | <b>90,79</b>  | <b>3,79</b>  |
|                | <b>обед (34,7 %)</b>                        |                   |                  |              |               |                                   |               |              |             |              |                           |                |               |              |
| 71             | Овощи натуральные свежие (помидоры)         | 100               | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                             | 0,06          | 17,50        | 0,00        | 0,70         | 14,00                     | 26,00          | 20,00         | 0,90         |
| 104            | Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 250/35            | 9,17             | 6,88         | 15,65         | 174,64                            | 0,14          | 11,26        | 0,01        | 1,50         | 37,23                     | 144,91         | 40,95         | 1,70         |
| 87(2)          | Тефтели рыбные                              | 120/50            | 18,10            | 15,90        | 20,20         | 297,00                            | 0,15          | 3,98         | 0,05        | 5,12         | 41,96                     | 188,46         | 28,74         | 1,00         |
| 321            | Капуста тушеная                             | 180/6             | 3,72             | 5,83         | 16,97         | 135,18                            | 0,05          | 30,89        | -           | 3,11         | 99,81                     | 72,25          | 37,17         | 1,45         |
| 389            | Сок абрикосовый                             | 200               | 1,00             | 0            | 25,4          | 105,6                             | 0,04          | 8,00         | 0           | 1,60         | 40,00                     | 36,00          | 20,00         | 0,40         |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (бананы)             | 1 шт(130)         | 1,95             | 0,65         | 27,3          | 124,8                             | 0,05          | 13,00        | -           | 0,52         | 10,40                     | 36,40          | 54,60         | 0,78         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -            | -           | 0,98         | 25,90                     | 124,60         | 38,50         | 1,89         |
|                | Батон нарезной                              | 70                | 5,53             | 0,70         | 33,81         | 164,50                            | 0,11          | 0,00         | 0,00        | 0,91         | 16,10                     | 60,90          | 23,10         | 1,40         |
|                |                                             |                   | <b>45,47</b>     | <b>30,93</b> | <b>171,34</b> | <b>1158,82</b>                    | <b>0,73</b>   | <b>84,63</b> | <b>0,06</b> | <b>14,44</b> | <b>285,40</b>             | <b>689,52</b>  | <b>263,06</b> | <b>9,52</b>  |
|                | <b>Норма</b>                                |                   | <b>83,32</b>     | <b>65,85</b> | <b>268,48</b> | <b>2004,28</b>                    | <b>1,03</b>   | <b>87,12</b> | <b>0,31</b> | <b>16,48</b> | <b>725,29</b>             | <b>1240,56</b> | <b>353,85</b> | <b>13,31</b> |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                       |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,54</b> | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>    | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                   | 54,3             | 19,3         | 16,8          | 23,1                              | 22,6          | 107,4        | -42,6       | 128,9        | 0,7                       | 14,9           | 96,6          | 30,5         |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                   | 16,6             | 29,6         | 53,6          |                                   |               |              |             |              | 1,00                      | 1,7            |               |              |

Возрастная категория: 11 -18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|             |                                             |                | Б                | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А             | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|             | <b>завтрак (20,9 %)</b>                     |                |                  |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 7           | Бутерброд горячий с сыром (российским)      | 30/15/5        | 5,58             | 8,32         | 14,84         | 157                            | 0,04          | 0,06          | 0,06          | 0,48         | 139,4                     | 96,3           | 9,45          | 0,49         |
| 121         | Суп молочный с крупой (кукурузной)          | 250/2          | 3,71             | 4,47         | 7,68          | 89,00                          | 0,05          | 0,83          | 0,030         | 0,03         | 159,50                    | 113,68         | 17,68         | 0,15         |
| 378         | Чай с молоком                               | 150/50/15      | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81                             | 0,04          | 1,33          | 0,01          | 0            | 126,60                    | 92,8           | 15,4          | 0,41         |
|             | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)        | 200            | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                            | 0,06          | 2             | 0,04          | -            | 242                       | 182            | 28            | 0,2          |
|             | Мед (упаковка 10 г)                         | 10             | 0,08             | 0            | 7,48          | 30,8                           | 0,001         | 0,2           | -             | -            | 1,4                       | -              | 0,2           | 0,11         |
|             | Батон нарезной                              | 70             | 5,53             | 0,70         | 27,04         | 131,60                         | 0,09          | -             | -             | 0,72         | 12,88                     | 48,72          | 18,48         | 1,12         |
|             |                                             |                | <b>22,02</b>     | <b>19,84</b> | <b>82,54</b>  | <b>596,40</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>4,42</b>   | <b>0,14</b>   | <b>1,23</b>  | <b>681,82</b>             | <b>533,50</b>  | <b>89,21</b>  | <b>2,48</b>  |
|             | <b>обед (39,1 %)</b>                        |                |                  |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 76          | Сельдь с луком зеленым                      | 50/40/10       | 10,08            | 13,26        | 1,28          | 164,00                         | 0,04          | 2,98          | 0,01          | 5,20         | 70,00                     | 150,60         | 22,20         | 0,90         |
| 66(2)       | Суп лапша домашняя                          | 300            | 3,10             | 5,10         | 13,90         | 115,00                         | 0,03          | 0,72          | 0,01          | 2,58         | 13,93                     | 38,50          | 8,62          | 0,49         |
| 291         | Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)           | 100/200        | 27,02            | 13,42        | 54,68         | 448                            | 0,22          | 9,8           | 0,042         | 0,82         | 54,14                     | 284            | 80,9          | 2,8          |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов                 | 200            | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0,02          | 0,73          | 0,00          | 0,51         | 32,48                     | 23,44          | 17,46         | 0,70         |
| 338         | Фрукты или ягоды свежие (яблоки)            | 1 шт(150)      | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 0,05          | 15,00         | 0,00          | 0,30         | 24,00                     | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70             | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                          | 0,13          | -             | -             | 0,98         | 25,90                     | 124,60         | 38,50         | 1,89         |
|             | Батон нарезной                              | 20             | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,00                          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 0,26         | 4,60                      | 17,40          | 6,60          | 0,40         |
|             |                                             |                | <b>47,94</b>     | <b>33,44</b> | <b>154,44</b> | <b>1112,40</b>                 | <b>0,52</b>   | <b>29,23</b>  | <b>0,07</b>   | <b>10,65</b> | <b>225,05</b>             | <b>655,04</b>  | <b>187,78</b> | <b>10,48</b> |
|             | <b>Норма</b>                                |                | <b>69,96</b>     | <b>53,28</b> | <b>236,98</b> | <b>1708,80</b>                 | <b>0,80</b>   | <b>33,65</b>  | <b>0,21</b>   | <b>11,88</b> | <b>906,87</b>             | <b>1188,54</b> | <b>276,99</b> | <b>12,96</b> |
|             | <b>Отклонения (%)</b>                       |                | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>     | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>    | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|             | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>       |                | <b>29,56</b>     | <b>-3,48</b> | <b>3,12</b>   | <b>4,98</b>                    | <b>-4,76</b>  | <b>-19,88</b> | <b>-62,04</b> | <b>65,00</b> | <b>25,95</b>              | <b>10,05</b>   | <b>53,88</b>  | <b>27,06</b> |
|             | <b>Процентное отношение от калорийности</b> |                | <b>16,4</b>      | <b>28,1</b>  | <b>55,5</b>   |                                |               |               |               |              | <b>1,00</b>               | <b>1,3</b>     |               |              |

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                                   |                   | Б                | Ж            | У             |                                   | В1            | С            | А             | Е            | Ca                        | Р              | Mg            | Fe           |
|                | <b>завтрак (26,2 %)</b>                           |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 1              | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10             | 2,36             | 7,49         | 14,89         | 136                               | 0,034         | 0            | 0,04          | 0,44         | 8,4                       | 22,5           | 4,2           | 0,35         |
| 226(2)         | Сырники из творога со<br>сгущенным молоком        | 150<br>40         | 26<br>3          | 16,8<br>0,08 | 36,1<br>22,72 | 400<br>104                        | 0,1<br>0,02   | 0,76<br>0,4  | 0,09<br>0     | 3,47<br>0    | 254,31<br>126,80          | 272,89<br>91,6 | 37,48<br>13,6 | 0,96<br>0,08 |
| 285(2)         | Чай с лимоном и сахаром                           | 200/10/7          | 0,1              | 0            | 9,30          | 37                                | 0             | 1,12         | 0             | 0            | 2,73                      | 2,80           | 0,73          | 0,06         |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)              | 200               | 5,6              | 5            | 9,6           | 107                               | 0,06          | 2            | 0,04          | -            | 242                       | 182            | 28            | 0,2          |
|                |                                                   |                   | <b>37,06</b>     | <b>29,37</b> | <b>92,61</b>  | <b>784,00</b>                     | <b>0,21</b>   | <b>4,28</b>  | <b>0,17</b>   | <b>3,91</b>  | <b>634,24</b>             | <b>571,79</b>  | <b>84,01</b>  | <b>1,65</b>  |
|                | <b>обед (33,8 %)</b>                              |                   |                  |              |               |                                   |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 71             | Овощи натуральные свежие (огурцы)                 | 100               | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12                                | 0,04          | 4,9          | 0             | 0,1          | 17                        | 30             | 14            | 0,5          |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной т/о | 250/10            | 1,77             | 4,95         | 7,90          | 89,75                             | 0,06          | 15,78        | 0,00          | 2,35         | 49,25                     | 49,00          | 22,13         | 0,83         |
| 288            | с птицей отварной                                 | 30                | 6,59             | 5,40         | 0,10          | 74,40                             | 0,02          | 1,41         | 0,02          | 0,08         | 16,56                     | 36,75          | 1,62          | 0,44         |
| 229            | Рыба, тушенная в томате с овощами                 | 150               | 14,63            | 7,43         | 5,70          | 157,20                            | 0,08          | 5,60         | 0,010         | 3,78         | 58,61                     | 243,29         | 72,80         | 1,28         |
| 312            | Пюре картофельное                                 | 180/6             | 3,68             | 5,76         | 24,53         | 164,70                            | 0,17          | 21,79        | 0,00          | 0,22         | 44,37                     | 103,91         | 33,30         | 1,21         |
| 348            | Компот из плодов сушеных (чернослив)              | 200               | 0,35             | 0,11         | 23,60         | 98,40                             | 0,004         | 0,45         | 0,00          | 0,27         | 20,32                     | 12,46          | 17,12         | 0,45         |
| 338            | Плоды или ягоды свежие (груши)                    | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,45         | 15,45         | 70,50                             | 0,020         | 5,00         | 0,00          | 0,40         | 19,00                     | 16,00          | 12,00         | 2,30         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                              | 70                | 4,9              | 0,77         | 28,21         | 135,1                             | 0,13          | -            | -             | 0,98         | 25,90                     | 124,60         | 38,50         | 1,89         |
|                | Батон нарезной                                    | 90                | 7,11             | 0,90         | 43,47         | 211,50                            | 0,10          | 0,00         | 0,00          | 0,82         | 14,49                     | 60,90          | 23,10         | 1,40         |
|                |                                                   |                   | <b>40,33</b>     | <b>25,87</b> | <b>150,86</b> | <b>1013,55</b>                    | <b>0,62</b>   | <b>54,93</b> | <b>0,03</b>   | <b>9,00</b>  | <b>265,50</b>             | <b>676,91</b>  | <b>234,57</b> | <b>10,30</b> |
|                | <b>Норма</b>                                      |                   | <b>77,39</b>     | <b>55,24</b> | <b>243,47</b> | <b>1797,55</b>                    | <b>0,83</b>   | <b>59,21</b> | <b>0,20</b>   | <b>12,91</b> | <b>899,74</b>             | <b>1248,70</b> | <b>318,58</b> | <b>11,95</b> |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                             |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b> | <b>229,80</b> | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>   | <b>720</b>                | <b>1080</b>    | <b>180</b>    | <b>10,2</b>  |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>             |                   | <b>43,31</b>     | <b>0,07</b>  | <b>5,95</b>   | <b>10,43</b>                      | <b>-1,19</b>  | <b>40,98</b> | <b>-62,96</b> | <b>79,31</b> | <b>24,96</b>              | <b>15,62</b>   | <b>76,99</b>  | <b>17,16</b> |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b>       |                   | <b>17,2</b>      | <b>27,7</b>  | <b>54,2</b>   |                                   |               |              |               |              | <b>1</b>                  | <b>1,4</b>     |               |              |

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 11 -18 лет

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|----------------|---------------------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                |                                                         |                   | Б                | Ж             | У              |                                   | В1            | С             | А             | Е             | Са                        | Р               | Mg             | Fe            |
|                | <b>завтрак (25,4 %)</b>                                 |                   |                  |               |                |                                   |               |               |               |               |                           |                 |                |               |
| 15             | Сыр российский (порциями)                               | 10                | 2,32             | 2,95          | 0              | 36                                | 0,003         | 0,07          | 0,026         | 0,05          | 88                        | 50              | 3,5            | 0,1           |
| 209            | Яйца вареные                                            | 1 шт.             | 5,08             | 4,60          | 0,28           | 63,00                             | 0,03          | 0,00          | 0,10          | 0,24          | 22,00                     | 76,80           | 4,80           | 1,00          |
| 175            | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром | 200/10/10         | 6,08             | 11,18         | 43,46          | 300                               | 0,1           | 0,96          | 0,05          | 0,18          | 133,7                     | 156,72          | 37,22          | 0,81          |
| 376            | Чай с медом                                             | 200/20            | 0,20             | 0,02          | 16,03          | 65,00                             | 0,00          | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 5,56                      | 5,80            | 2,00           | 0,41          |
|                | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)                    | 200               | 5,6              | 5             | 9,6            | 107                               | 0,06          | 2             | 0,04          | -             | 242                       | 182             | 28             | 0,2           |
|                | Печенье                                                 | 40                | 2,96             | 4,00          | 30,48          | 162,40                            | 0,09          | 0,00          | 0,00          | 0,73          | 12,88                     | 48,72           | 18,48          | 1,12          |
|                | Батон нарезной                                          | 40                | 3,16             | 0,40          | 19,32          | 94,00                             | 0,06          | 0,00          | 0,00          | 0,52          | 9,20                      | 34,80           | 13,20          | 0,80          |
|                |                                                         |                   | <b>25,40</b>     | <b>28,15</b>  | <b>119,17</b>  | <b>827,40</b>                     | <b>0,34</b>   | <b>3,06</b>   | <b>0,22</b>   | <b>1,72</b>   | <b>513,32</b>             | <b>554,84</b>   | <b>107,20</b>  | <b>4,44</b>   |
|                | <b>обед (34,6 %)</b>                                    |                   |                  |               |                |                                   |               |               |               |               |                           |                 |                |               |
| 71             | Овощи натуральные свежие (помидоры)                     | 100               | 1,10             | 0,20          | 3,80           | 22,00                             | 0,06          | 17,50         | 0,00          | 0,70          | 14,00                     | 26,00           | 20,00          | 0,90          |
| 106            | Суп картофельный с рыбными фрикадельками                | 250/50            | 10,59            | 4,55          | 16,11          | 161,00                            | 0,17          | 11,93         | 0,03          | 1,69          | 86,91                     | 185,44          | 59,40          | 1,68          |
| 97(2)          | Жаркое по-домашнему                                     | 210/100           | 31,50            | 31,99         | 28,52          | 531,96                            | 0,24          | 13,21         | 0,02          | 3,50          | 37,16                     | 187,30          | 75,73          | 5,77          |
| 311(2)         | Кисель "Валетек"                                        | 200               | 0,00             | 0,00          | 23,90          | 93,00                             | 0,38          | 25,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00                      | 0,00            | 0,00           | 0,00          |
| 338            | Фрукты или ягоды свежие (яблоки)                        | 1 шт(150)         | 0,60             | 0,60          | 14,70          | 70,50                             | 0,05          | 15,00         | 0,00          | 0,30          | 24,00                     | 16,50           | 13,50          | 3,30          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 70                | 4,9              | 0,77          | 28,21          | 135,1                             | 0,13          | -             | -             | 0,98          | 25,90                     | 124,60          | 38,50          | 1,89          |
|                | Батон нарезной                                          | 60                | 4,74             | 0,60          | 23,18          | 112,80                            | 0,08          | -             | -             | 0,62          | 11,04                     | 41,76           | 15,84          | 0,96          |
|                |                                                         |                   | <b>53,43</b>     | <b>38,71</b>  | <b>138,42</b>  | <b>1126,36</b>                    | <b>1,11</b>   | <b>82,64</b>  | <b>0,05</b>   | <b>7,79</b>   | <b>199,01</b>             | <b>581,60</b>   | <b>222,97</b>  | <b>14,50</b>  |
|                | <b>Норма</b>                                            |                   | <b>54,00</b>     | <b>55,20</b>  | <b>229,80</b>  | <b>1627,80</b>                    | <b>0,84</b>   | <b>42</b>     | <b>0,54</b>   | <b>7,2</b>    | <b>720</b>                | <b>1080</b>     | <b>180</b>     | <b>10,2</b>   |
|                | <b>Отклонения (%)</b>                                   |                   | <b>45,98</b>     | <b>21,12</b>  | <b>12,09</b>   | <b>20,02</b>                      | <b>72,62</b>  | <b>104,05</b> | <b>-50,00</b> | <b>32,08</b>  | <b>-1,07</b>              | <b>5,23</b>     | <b>83,43</b>   | <b>85,69</b>  |
|                | <b>Соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>                   |                   | <b>1,0</b>       | <b>0,8</b>    | <b>3,3</b>     |                                   |               |               |               |               | <b>1,00</b>               | <b>1,6</b>      |                |               |
|                | <b>Процентное отношение от калорийности</b>             |                   | <b>16,1</b>      | <b>30,8</b>   | <b>52,7</b>    |                                   |               |               |               |               |                           |                 |                |               |
|                | <b>Итого за 10 дней</b>                                 |                   | <b>682,87</b>    | <b>608,58</b> | <b>2428,43</b> | <b>17868,86</b>                   | <b>9,37</b>   | <b>562,77</b> | <b>2,33</b>   | <b>121,06</b> | <b>7028,72</b>            | <b>11232,01</b> | <b>2999,84</b> | <b>171,08</b> |
|                | <b>В среднем за 10 дней</b>                             |                   | <b>68,29</b>     | <b>60,86</b>  | <b>242,84</b>  | <b>1786,89</b>                    | <b>0,94</b>   | <b>56,28</b>  | <b>0,23</b>   | <b>12,11</b>  | <b>702,87</b>             | <b>1123,20</b>  | <b>299,98</b>  | <b>17,11</b>  |
|                | <b>Средние отклонения (%)</b>                           |                   | <b>26,46</b>     | <b>10,25</b>  | <b>5,67</b>    | <b>9,77</b>                       | <b>11,90</b>  | <b>34,00</b>  | <b>-57,41</b> | <b>68,19</b>  | <b>-2,38</b>              | <b>4,00</b>     | <b>66,66</b>   | <b>67,75</b>  |
|                | <b>Среднее соотношение Б : Ж : У и Са : Р</b>           |                   | <b>1</b>         | <b>0,9</b>    | <b>3,6</b>     |                                   |               |               |               |               | <b>1</b>                  | <b>1,6</b>      |                |               |
|                | <b>Среднее процентное отношение от калорийности</b>     |                   | <b>15,3</b>      | <b>30,7</b>   | <b>54,4</b>    |                                   |               |               |               |               |                           |                 |                |               |

**Таблица ( 11 - 18 лет )**  
**среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков**

| Наименование продуктов                                          | Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто) по СанПиН | Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто), 60 % | ДНИ   |      |     |      |      |      |       |      |      |      | Всего за 10 дней | За 1 день | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------------------|-----------|-------------------------------|
|                                                                 |                                             |                                         | 1     | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    | 7     | 8    | 9    | 10   |                  |           |                               |
| Хлеб рж-пшен                                                    | 120                                         | 72                                      | 70    | 70   | 70  | 70   | 70   | 70   | 70    | 70   | 70   | 70   | 700              | 70        | -2,8                          |
| Хлеб пшеничный                                                  | 200                                         | 120                                     | 110,7 | 122  | 120 | 128  | 100  | 111  | 107,6 | 120  | 120  | 100  | 1139,3           | 113,93    | -5,1                          |
| Мука пшеничная                                                  | 20                                          | 12                                      | 6,6   | 20   | 2   | 2,2  | 3,6  |      | 33,8  | 22,4 | 20   | 3,8  | 114,4            | 11,44     | -4,7                          |
| Крупы, бобовые                                                  | 50                                          | 30                                      | 87    |      | 40  | 36   |      | 40   |       | 85   | 0    | 33   | 321              | 32,1      | 7,0                           |
| Макаронные изд                                                  | 20                                          | 12                                      |       |      | 20  |      | 51   | 63   |       |      |      |      | 134              | 13,4      | 11,7                          |
| Картофель                                                       | 188                                         | 112,8                                   | 90    | 223  | 50  | 75   | 204  | 50   | 100   |      | 184  | 268  | 1244             | 124,4     | 10,3                          |
| Овощи свежие                                                    | 320                                         | 192                                     | 145   | 184  | 126 | 347  | 120  | 195  | 362   | 84   | 250  | 151  | 1964             | 196,4     | 2,3                           |
| Фрукты                                                          | 185                                         | 111                                     | 135   | 139  | 91  | 132  | 135  | 132  | 91    | 139  | 142  | 132  | 1268             | 126,8     | 14,2                          |
| Фрукты сухие                                                    | 20                                          | 12                                      | 10    | 20   | 20  |      | 20   |      |       | 20   | 25   |      | 115              | 11,5      | -4,2                          |
| Соки плодовоовощ., напитки витаминизированные, в т.ч.инстантные | 200                                         | 120                                     | 200   |      |     | 200  |      | 200  | 200   |      |      | 200  | 1000             | 100       | -16,7                         |
| Мясо на кости                                                   | 78                                          | 46,8                                    | 51    |      | 79  | 74   | 32   | 54,3 | 40    |      |      | 158  | 488,3            | 48,83     | 4,3                           |
| Цыплята                                                         | 53                                          | 31,8                                    |       | 88   | 40  |      |      |      |       | 136  | 40   |      | 304              | 30,4      | -4,4                          |
| Рыба-филе                                                       | 77                                          | 46,2                                    | 50    |      | 30  |      | 95   |      | 80    | 50   | 93   | 50   | 448              | 44,8      | -3,0                          |
| Колбасные изделия                                               | 19,6                                        | 11,76                                   |       |      |     | 15   |      | 100  |       |      |      |      | 115              | 11,5      | -2,2                          |
| Молоко                                                          | 300                                         | 180                                     | 316   | 200  | 325 | 324  | 227  | 217  | 200   | 325  | 227  | 300  | 2661             | 266,1     | 47,8                          |
| Кисломолочные продукты                                          | 180                                         | 108                                     |       |      |     |      |      |      |       |      |      |      | 0                | 0         | -100,0                        |
| Творог                                                          | 60                                          | 36                                      |       | 109  |     |      | 67   |      | 111   |      | 135  |      | 422              | 42,2      | 17,2                          |
| Сыр                                                             | 11,8                                        | 7,1                                     | 20    |      | 15  | 10   | 10   |      |       | 15   |      | 10   | 80               | 8         | 13,0                          |
| Сметана                                                         | 10                                          | 6                                       |       | 25   |     |      | 4    | 8    | 15    |      |      |      | 62               | 6,2       | 3,3                           |
| Масло сливочное                                                 | 35                                          | 21                                      | 20,7  | 23   | 18  | 26   | 26,5 | 27   | 14    | 14   | 21   | 10   | 200,2            | 20,02     | -4,7                          |
| Масло растительное                                              | 18                                          | 10,8                                    | 8     | 4    | 9   | 8,5  | 17,5 | 5    | 12,1  | 24   | 12,5 | 10,9 | 111,5            | 11,15     | 3,2                           |
| Яйцо диетическое                                                | 40                                          | 24                                      | 40    | 8    |     | 40   | 11   | 16   | 51    | 6    | 5    | 43   | 220              | 22        | -8,3                          |
| Сахар                                                           | 45                                          | 27                                      | 16,3  | 48,6 | 17  | 31,4 | 36,7 | 1,5  | 23,5  | 37,5 | 40   | 16   | 268,5            | 26,85     | -0,6                          |
| Кондитерские изделия                                            | 15                                          | 9                                       |       |      |     |      |      |      | 50    |      |      | 40   | 90               | 9         | 0,0                           |
| Чай                                                             | 0,4                                         | 0,24                                    | 0,4   | 0,4  | 0,5 | 0,4  | 0,4  | 0,5  | 0,4   | 0,5  | 0,4  | 0,5  | 4,4              | 0,44      | 83,3                          |
| Какао и коф. напиток                                            | 1,2                                         | 1,2                                     |       |      |     |      |      |      |       |      |      |      | 0                | 0         | -100,0                        |
| Дрожжи хлебопекарные                                            | 2                                           | 1,2                                     |       |      |     |      |      |      |       |      |      |      | 0                | 0         | -100,0                        |
| Соль                                                            | 7                                           | 4,2                                     | 4,2   | 4,2  | 4,2 | 4,2  | 4,2  | 4,2  | 4,2   | 4,2  | 4,2  | 4,2  | 42               | 4,2       | 0,0                           |

2020 год

При составлении меню (11-18 лет) были использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. – ООО Фирма «Партнер», 2016.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи плюс, 2016 (для блюда «Икра кабачковая» - готовый продукт промышленного производства).

Для обучающихся предлагается двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Молочным завтраком, (Постановление главы администрации Старооскольского городского округа от 28 февраля 2019 года № 617) который включает - горячее молочное блюдо, закуску (бутерброд или сыр порциями, или масло сливочное порциями), чай в ассортименте, молоко ультрапастеризованное 0,2 л (тетрапак), мед 10 г в упаковке, обеспечиваются учащиеся 1 – 11 классов. Молоко ультрапастеризованное 0,2 л предлагается в промышленной упаковке, что позволяет употребить его в течение учебного дня.

Среднее распределение калорийности в процентном отношении составляет: завтрак 731,4 ккал – 24,6 %, обед 1055,5 ккал – 35,4 %.

В соответствии с приложением 6 к СанПиН 2.4.5.2409 -08 по таблице «Замены продуктов по белкам и углеводам» сделаны расчеты по недостаткам среднесуточных норм продуктов:

1. Недостаток хлеба пшеничного (-6,07 г) корректируется картофелем (+11,6 г) и макаронными изделиями (+1,4 г) (100 г картофеля заменяется 35 г хлеба пшеничного, следовательно:  $11,6 \cdot 35 / 100 = 4,06$  г (хлеба); 100 г хлеба заменяется 70 г макаронных изделий  $1,4 \cdot 100 / 70 = 2$  г (хлеба).

2. Недостаток соков (если учесть нижнюю границу нормы 120 минус 5% - 14 г) корректируется свежими фруктами (+13,7 г). Расчет произведён по углеводам: в 14 г сока содержится 1,95 г углеводов (среднее значение из меню), а в 13,7 г фруктов свежих 1,73 г углеводов (среднее значение по меню всех фруктов).

3. Недостаток яиц диетических (-2,0 г) корректируется творогом (+6,2 г). Для замены 1 шт (40 г) используется 30 г творога, следовательно  $2,0 \cdot 30 / 40 = 1,5$  г (творога).

4. Отсутствие кисломолочных напитков объясняется тем, что в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409 -08 пункт 6.20 эти напитки рекомендуются в полдник.

В соответствии с п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409 -08 для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню включен, 2 раза за 10 дней) инстантный витаминизированный напиток (кисель «Валетек» который содержит 13 витаминов (концентрат киселя с витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, РР, А, D<sub>3</sub>, Е, К<sub>1</sub>, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин).

При приготовлении блюд используется соль пищевая йодированная.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки.