Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5 г. Ишима

_____ Старикова С.В.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

_____ Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с сентября 2026 года.

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,6**	**27,9**	**130,3**	**773,6**
Макароны, запеченные с сыром	**№334-2004**			**210**	**10,8**	**12,34**	**42,6**	**334**
макаронные изделия в виде бантиков		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		7,03	7,03					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		5	5					
Бутерброд с повидлом	**№72-2024**			**30/30**	**2,5**	**14,7**	**16,3**	**120,5**
батон "Особый"		30	30					
повидло		30	30					
Чай с лимоном	**№686-2004**			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**25,8**	**29,5**	**55,2**	**589,1**
Омлет натуральный с маслом	**№340-2004**			**170**	**15,9**	**24,2**	**4,0**	**295,0**
яйца		125	110					
молоко питьевое		66	66					
масло растительное		2,5	2,5					
масса омлета			**165**					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**16**	**15**	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,2**
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1	1					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,9**	**28,1**	**91,7**	**712,9**
Зразы рубленые	**№456-2004**			**100**	**13,4**	**19,4**	**6,9**	**256,0**
мясо свинина б/к		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка вязкая отварная	**№510-2004**			**180**	**5,4**	**8,0**	**26,8**	**201**
крупа гречневая		45	45					
вода питьевая		144	144					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**28,25**	**21,20**	**110,90**	**755,40**
Рыба запеченая	**№ 378 - 2004**			**100**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		180	133					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
или								
Рыба тушеная в томате с овощами	**№374-2004**			**100**	**26,4**	**8,7**	**5,0**	**203,7**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		143	105					
масса готовой рыбы			**70**					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
масса овощей			**30**					
соль йодированная		1	1					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**21,9**	**16,5**	**84,8**	**576,9**
Кнели из птицы с рисом	**№371-2021**			**100**	**11,5**	**10,3**	**5,4**	**160,0**
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
масса п/ф			110					
Пюре картофельное	**№520-2004**			**180**	**4,0**	**5,3**	**28,2**	**176,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		205	154					
01.11.-31.12. -30%		220	154					
01.01-29.02 - 35%		237	154					
01.03 - 40%		257	154					
молоко питьевое		28,8	28,8					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,0**	**19,3**	**94,3**	**645,3**
Плов из мяса по-узбекски	**№444-2004**			**220**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
свинина мясная б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		57	57					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина свежемороженная или брусника или клюква		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,3**	**10,1**	**70,5**	**479,3**
Запеканка картофельная с печенью	**№354-2021**			**250**	**18,4**	**6,2**	**22,7**	**220,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		287	216					
01.11.-31.12. -30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		89	73					
масса печени припущенной			62					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**19,2**	**22,3**	**87,1**	**625,6**
Шницель мясной	**№451-2004**			**100**	**9,4**	**13,0**	**17,0**	**222,5**
мясо свинина б/к		84	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**180**	**4,6**	**8,3**	**19,4**	**169**
капуста белокочанная свежая		258	206					
морковь - до 01.01 - 20%		13,5	11					
с 01.01 - 25%		15	11					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,8	1,8					
лук репчатый		10	8					
мука пшеничная		2	2					
масло растительное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
или								
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)				**180**	**4,1**	**8,1**	**21,0**	**173,7**
Пюре картофельное	**№520-2004**			**100**	**2,2**	**3,3**	**14,8**	**97,7**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Капуста тушеная	**№534-2004**			**80**	**1,9**	**4,8**	**6,2**	**76,0**
капуста свежая белокочанная		120	96					
морковь - до 01.01 - 20%		7,5	6					
с 01.01 - 25%		8,0	6					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
лук репчатый		3,6	3					
мука пшеничная		2,4	2,4					
масло растительное		5	5					
сахар		1,0	1,0					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Отвар из шиповника	**№685-2004**			**200**	**0,70**	**0,30**	**24,10**	**102,00**
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**38,8**	**18,0**	**106,1**	**744,8**
Каша манная жидкая с маслом	**№311-2004**			**200**	**6,7**	**7,1**	**29,4**	**208,3**
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		8	8					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	**№286 -2021**			**80/10**	**24,4**	**7,1**	**31,1**	**287,7**
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**26,9**	**21,9**	**89,3**	**666,5**
Чахохбили	**№491-2004**			**100**	**15,6**	**15,2**	**12**	**254**
Филе куриной грудки		98,2	80,3					
масло растительное		7,7	7,7					
масса тушеных кур			55					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Чай с лимоном	**№686-2004**			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка		1	1					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**62,1**	**19,5**	**114,2**	**709,3**
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	**№286 -2021**			**130/20**	**54,4**	**15,7**	**68,6**	**460,5**
Творог		120	118,4					
Мука пшеничная		15,6	15,6					
сахар		10,4	10,4					
яйцо куриное		6,5	5,8					
сметана		3,6	3,6					
масло растительное для смазки		3,2	3,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			212					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**16,9**	**14,5**	**112,1**	**643,4**
Каша пшенная с маслом	**№302-2004**			**200**	**7,2**	**7,9**	**34,1**	**236**
крупа пшенная		40	40					
молоко питьевое		168	168					
вода питьевая		0	0					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Сыр полутвердый (порциями)	**№75-2021**	**21**	**20**	**20**	**4,6**	**5,9**	**0**	**71**
Узвар (Напиток теплый из сухофруктов)	**№638-2004**			**200**	**0,6**	**0,0**	**31,4**	**124,0**
сухофрукты		20	20					
сахар		15	15					
Сок в инд. уп.				**200**	**0,0**	**0,0**	**20,0**	**80,0**
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**28,9**	**24,5**	**89,5**	**693,2**
Азу	**№325-2021**			**100**	**13,3**	**12,7**	**4,0**	**184,0**
мясо свинина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
Перловка рассыпчатая	**№207-2021**			**180**	**5,4**	**5,9**	**37,4**	**223,2**
Крупа перловая		60	60					
вода питьевая		144	144					
Соль йодированная		1	1					
масло сливочное		6	6					
Яйцо куриное отварное 1 шт	**№337-2004**			**50**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**
Чай "Витаминный"	**№493-2013, Пермь**			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**
чай-заварка		1	1					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,9**	**15,7**	**80,5**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,5**	**20,4**	**105,1**	**700,6**
Биточки рыбные запеченные	**№388-2004**			**100**	**10,33**	**9,25**	**12,92**	**176,25**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		122	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,5**	**16,6**	**66,1**	**505,2**
Запеканка картофельная с мясом и маслом	**№430-1996**			**210**	**14,8**	**12,8**	**20,5**	**256**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		259	195					
01.11.-31.12. -30%		279	195					
01.01-29.02 - 35%		300	195					
01.03. - 40%		326	195					
мясо свинина б/к		71	63,2					
масса готовых мясных продуктов			**40**					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
масса п/ф			**246**					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

16 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,0**	**19,3**	**94,3**	**645,3**
Плов из мяса по-узбекски	**№444-2004**			**220**	**16,3**	**18,2**	**35,0**	**369,0**
мясо свинина б/к б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		57	57					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок и ягод	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
смородина свежемороженная или брусника или клюква		21	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**30,0**	**15,6**	**78,5**	**577,0**
Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным	**№366-2004**			**130/20**	**22,1**	**11,7**	**30,7**	**317,7**
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
сахар		8,7	8,7					
яйца		3,9	3,5					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5	5					
масло растительное		2,5	2,5					
масса запеканки			153					
повидло или молоко сгущенное		20	20					
Какао с молоком	**№642-1996**			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**23,9**	**15,2**	**106,9**	**661,7**
Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе	**№350-2021**			**90/30**	**10,50**	**8,10**	**12,10**	**164,00**
мясо свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
соус(№419-2021)			**30**					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
масса п/ф			**140**					
Макаронные изделия отварные	**№516-2004**			**180**	**6,7**	**6,0**	**35,5**	**221,4**
макаронные изделия		61	61					
масло сливочное		7	7					
Соль йодированная		1	1					
Компотик теплый из свежих яблок и изюма	**№507-2013, Пермь**			**200**	**0,5**	**0,2**	**23,1**	**96,2**
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		34,2	30					
изюм		10	10					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**50**	**4,15**	**0,6**	**23,9**	**120**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

19 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,0**	**20,0**	**74,8**	**583,9**
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	**№59-2006, Екатеринбург**			**100**	**13,7**	**11,9**	**7,3**	**191,0**
мясо свинина б/к		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Картофель тушеный	**№ 216-2004**			**180**	**3,6**	**7,4**	**25,9**	**200,0**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Чай с сахаром	**№685-2004**			**200**	**0,20**	**0,00**	**15,00**	**60,80**
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

20 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					**22,3**	**20,3**	**102,9**	**690,1**
Биточки рыбные запеченные	**№388-2004**			**100**	**10,33**	**9,25**	**12,92**	**176,25**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		112	83					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Рис припущенный	**№512-2004**			**180**	**4,3**	**7,2**	**44,4**	**265,0**
крупа рисовая		64	64					
вода питьевая		132	132					
масло сливочное		9	9					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Кофейный напиток	**№692-2004**			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**116,7**
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				**30**	**2,5**	**0,4**	**14,3**	**72**
Хлеб ржаной				**30**	**2,0**	**0,3**	**12,3**	**60,1**

ИТОГО в среднем за 20 дней	**26**	**20**	**93**	**649**
Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*	**77**	**79**	**335**	**2720**
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше)	**19**	**20**	**84**	**680**
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) +5%	**20**	**21**	**88**	**714**
Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) -5%	**18**	**19**	**80**	**646**

*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с сентября 2026 года

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	**120**	**30**	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	50	30	30	30	30	620	**31**	**103**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**46**	80	50	42	50	50	50	35	49	30	30	30	30	30	50	34	30	30	50	30	50	900	**45**	**98**
3	Мука пшеничная	**20**	**3**	0	0	0	6	0	0	0	2	10	1	16	0	4	0	0	0	0	11	6	0	55	**3**	**98**
4	Крупы, бобовые	**50**	**25**	0	0	45	64	8	57	0	0	31	0	0	40	60	64	0	57	9	11	5	64	514	**26**	**103**
5	Макаронные изделия	**20**	**9**	63	0	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	185	**9**	**103**
6	Картофель	**187**	**37**	0	0	0	0	154	0	216	0	0	0	0	0	0	0	195	0	0	0	153	0	718	**36**	**96**
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	**320**	**27**	0	0	0	0	0	54	9	232	0	65	0	0	29	3	18	54	0	20	54	3	541	**27**	**99**
8	Сухофрукты	**20**	**4**	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	0	70	**4**	**97**
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	**200**	**21**	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	400	**20**	**95**
10	Мясо 1-й категории	**78**	**27**	0	0	60	0	0	80	0	74	0	0	0	0	78	0	63	80	0	72	59	0	566	**28**	**104**
11	Субпродукты (печень, сердце)	**40**	**4**	0	0	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73	**4**	**96**
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	**53**	**7**	0	0	0	0	66	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	138	**7**	**96**
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	**77**	**15**	0	0	0	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	83	299	**15**	**97**
14	Молоко	**350**	**81**	0	66	18	130	36	0	130	0	306	0	130	168	0	130	130	0	150	0	0	130	1524	**76**	**95**
15	Творог (5%-9% м.д.ж.)	**60**	**15**	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	118	0	0	0	0	0	121	0	0	0	313	**16**	**104**
16	Сыр	**15**	**3**	25	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	60	**3**	**100**
17	Сметана	**10**	**0**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	0	0	9	**0**	**98**
18	Масло сливочное	**35**	**6**	12	5	11	5	11	0	4	0	8	7	0	10	6	9	5	0	5	9	6	9	122	**6**	**96**
19	Масло растительное	**18**	**5**	0	3	6	6	0	15	2	9	2	8	3	0	4	2	4	15	3	7	2	2	92	**5**	**98**
20	Яйцо	**40**	**12**	0	110	28	0	0	0	2	5	4	0	6	0	50	4	0	0	4	0	10	4	226	**11**	**97**
21	Сахар	**35**	**16**	15	15	15	15	15	15	15	10	25	15	25	19	15	15	15	15	24	15	15	15	329	**16**	**100**
22	Кондитерские изделия	**10**	**3**	30	0	0	0	0	0	0	0	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	**3**	**100**
23	Чай	**1**	**0**	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	**0**	**100**
24	Какао-порошок	**1,2**	**0**	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	9	**0**	**104**
25	Кофейный напиток	**2**	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	10	**0**	**96**
26	Соль пищевая поваренная йодированная	**5**	**1**	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	0	2	2	2	22	**1**	**98**

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для оргинизации питания детей от 7 до 18 лет

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа