

Согласованно:

Директор КГБПОУ  
«Зеленогорский техникум промышленных  
технологий и сервиса»

С.П.Родченко



Утверждаю:

Директор ООО «МастерКласс»  
В.А.Пилюгаев



Примерное двенадцатидневное меню  
ООО «МастерКласс» на оказания услуг по организации готового горячего  
питания для обучающихся краевого государственного бюджетного  
профессионального учреждения «Зеленогорский техникум промышленных  
технологий и сервиса» в г.Зеленогорск, категория детей 12 лет и старше.  
2024г.

Разработал руководитель предприятия питания ООО «МастерКласс»  
Т.В.Мухина

Возрастная категория от 12 и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
327/08	Оладьи с повидлом	200	11,68	10,78	101,74	425,78
462/21	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
366/08	Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0,00	36,40
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	550	20,04	18,48	138,73	666,18
<b>ОБЕД</b>						
110/21	Солянка со сметаной	250	8,00	10,43	1,65	213,52
241/08	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
209/08	Биточки из птицы с маслом	105	15,43	17,43	10,53	260,53
246/08	Огурец свежий	100	0,80	0,10	3,30	14,00
283/08	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
ГП	Печенье	20	1,49	1,96	14,88	88,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	935	35,22	40,9	116,1	1035,98
<b>УЖИН</b>						
ГП	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,52	47,0
256/21	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00
180/08	Гуляш из говядины	100	14,45	16,14	4,49	221,02
545/21	Выпечка (сдоба обыкновенная)	50	4,00	1,40	23,90	124,00
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	660	31,23	29,74	110,38	815,14
	<b>Итого за день:</b>	2145	86,49	89,12	365,21	2517,3

Возрастная категория от 12 и старше

ВТОРНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
217/21	Каша рисовая молочная	200	5,77	6,36	35,96	224,19
537/21	Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,52	144,24
294/08	Чай с лимоном	200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	630	13,1	19,62	100,97	540,03
<b>ОБЕД</b>						
45/08	Суп картофельный с бобовыми с куриц	250	5,89	6,69	3,40	138,29
219/08	Гречневая каша рассыпчатая	1/200	11,64	7,24	60,00	351,74
191/08	Говядина тушуная в соусе	150	23,63	8,24	40,37	284,79
246/08	Помидор свежий	100	1,10	0,20	4,60	23,00
279/08	Напиток из брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	760	47,05	25,27	156,23	1014,51
<b>УЖИН</b>						
ГП	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,27	8,25
241/08	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
209/08	Котлета куринная с маслом	105	16,16	18,26	11,03	272,93
544/21	Выпечка (булочка Российская )	50	4,96	7,12	36,14	187,60
295/08	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,40	67,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	690	31,71	37,64	119,69	881,88
	<b>Итого за день:</b>	2080	91,86	82,53	376,89	2436,42

Возрастная категория от 12 и старше

СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
134 утв	Сосиска в тесте	100	18,80	28,70	6,80	258,25
279/21	Запеканка творожная с повидлом	230	26,62	12,82	46,66	462,88
366/08	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	72,80
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	570	50,08	45,92	78,13	905,05
<b>ОБЕД</b>						
119/21	Суп картофельный с горбушей	250	11,80	3,90	10,80	125,50
224/08	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24
213/08	Птица тушенная в сметанном соусе	100	21,73	16,38	6,24	229,59
246/08	Огурец свежий	100	0,80	0,10	3,30	14,00
289/08	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
ГП	Кондитерские изделия	15	1,49	1,96	14,88	33,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	925	46,36	32,02	136,72	882
<b>УЖИН</b>						
326/21	Бефстроганов из говядины	150	15,13	13,46	5,07	202,00
256/21	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00
ГП	Выпечка (корж молочный)	75	3,5	6,12	31	192,5
294/08	Чай с лимоном	200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	685	30,81	29,13	106,56	834,1
	<b>Итого за день:</b>	2180	127,25	107,07	321,41	2621,15

Возрастная категория от 12 и старше

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ГП	Яблоко	110	0,40	0,40	9,80	44,00
324//08	Вареники с картофелем с маслом	210	6,90	4,90	37,20	351,20
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
366/08	Сыр (порциями)	1/30	6,96	8,86	0,00	109,20
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	550	16,6	15,61	71,67	615,52
<b>ОБЕД</b>						
42/08	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	8,85	14,10	32,38	189,10
219/08	Гречневая каша рассыпчатая	1/200	11,64	7,24	60,00	351,74
204/08	Фрикадельки из говяд. тушен. В соу	100	16,42	17,60	11,91	271,18
ГП	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00
282/08	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	710	43,15	47,24	155,07	1098,66
<b>УЖИН</b>						
229/08	Зеленый горошек	50	1,57	1,65	3,50	38,94
330/21	Плов из отварной говядины	250	20,4	22,8	43,3	460,0
537/21	Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,52	144,24
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	660	31,14	38,71	122,39	820,3
	<b>Итого за день:</b>	1920	90,89	101,56	349,13	2534,48

Возрастная категория от 12 и старше

ПЯТНИЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ГП	Апельсин	100	0,60	0,60	29,40	66,00
212/21	Каша молочная геркулесовая	200	8,25	88,39	30,93	236,30
286/08	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
365/08	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,40	0,20	132,00
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	550	14,18	108,03	93,63	618,99
<b>ОБЕД</b>						
35/08	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	5,48	9,14	10,05	183,66
181/08	Жаркое по-домашнему	250	30,74	23,63	30,18	455,56
246/08	Помидор свежий	100	1,10	0,20	4,60	23,00
289/08	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
ГП	Печенье	15	1,49	1,96	14,88	88,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	875	44,17	37,83	107,51	929,29
<b>УЖИН</b>						
246/08	Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,64	11,20
256/21	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00
356/21	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193,0
134 утв	Сосиска в тесте	100	18,80	28,70	6,80	258,25
294/08	Чай с лимоном	200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	740	50,48	47,65	84,89	890,85
	<b>Итого за день:</b>	2165	108,83	193,51	286,03	2439,13

Возрастная категория от 12 и старше  
СУББОТА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
63/08	Щи из свежей капусты с курицей	250	5,64	9,13	10,64	147,33
224/08	Рис с овощами	200	5,18	6,78	53,70	213,60
189/08	Котлета мясная с маслом	105	15,26	16,74	8,20	252,50
246/08	Огурчик свежий	100	0,80	0,10	3,30	14,00
290/08	Напиток из брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69
ГП	Кондитерские изделия	15	1,49	1,96	14,88	33,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	930	33,16	37,61	138,58	877,92
<b>УЖИН</b>						
134/08	Сельдь порционно	25	2,8	1,6	14,22	62,,22
241/08	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
202/08	Тефтели из говядины с рисом с соусом (Еж	100	6,10	9,02	6,29	196,14
335/08	Выпечка (булочка домашняя)	50	3,50	5,58	23,16	157,50
300/08	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	635	21,46	27,18	113,56	748,22
	<b>Итого за день:</b>	1565	54,62	64,79	252,14	1626,14

Возрастная категория от 12 и старше  
ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
225/21	Каша молочная пшеничная	205	8,27	7,49	36,25	245,46
366/08	Сыр (порциями)	20	4,64	5,96	0,00	72,80
134 утв	Сосиска в тесте	100	18,80	28,70	6,80	258,25
286/08	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	555	36,84	46,79	76,15	761,2
<b>ОБЕД</b>						
48/08	Суп картофельный с мясными фрикаде.	270	9,76	6,82	19,01	242,10
180/08	Гуляш из говядины	100	14,45	16,14	4,49	221,02
224/08	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24
246/08	Огурчик свежий	100	0,80	0,10	3,30	14,00
283/08	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	930	35,43	32,74	135,18	1023,15
<b>УЖИН</b>						
ГП	Икра кабачковая	75	1,05	4,05	6,78	70,5
209/08	Котлета куриная с соусом	150	16,53	18,68	11,28	186,09
241/08	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94
321/08	Выпечка (булочка посыпная)	50	4,41	3,91	24,00	149,16
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	735	30,93	37,62	111,19	796,81
	<b>Итого за день:</b>	2220	103,2	117,15	322,52	2581,16



Возрастная категория от 12 и старше  
ВТОРНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
537/21	Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,52	144,24
155/21	Сырники со сметаной	220	26,62	12,82	46,66	492,88
295/08	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,40	67,16
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	550	34,5	26,83	110,97	770,28
<b>ОБЕД</b>						
35/08	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	5,48	9,14	10,05	183,66
213/08	Птица тушеная в сметанном соусе	100	21,73	16,38	6,24	289,67
256/21	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00
229/08	Зеленый горошек	100	3,14	3,30	7,00	77,88
279/08	Напиток из брусники	200	0,31	0,07	18,09	74,17
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	910	42,74	38,39	107,57	1003,38
<b>УЖИН</b>						
246/08	Огурчик свежий	85	0,68	0,08	2,80	11,90
219/08	Гречневая каша рассыпчатая	1/200	11,64	7,24	60,00	351,74
202/08	Тефтели из говядины	100	6,10	9,02	6,29	196,14
ГП	Выпечка (корж молочный)	75	3,5	6,12	31	192,5
294/08	Чай с лимоном	200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	520	26,7	25,41	131,18	945,88
	<b>Итого за день:</b>	1980	103,94	90,63	349,72	2719,54

Возрастная категория от 12 и старше

СРЕДА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ГП	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44,00
124/08	Макаронны запеченные с сыром	250	10,20	15,90	56,10	365,00
300/08	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64
365/08	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	590	13,16	24,95	91,43	589,64
<b>ОБЕД</b>						
129/21	Суп картофельный с макарон.	250	8,85	14,10	32,38	189,10
209/08	Биточки из птицы с маслом	105	15,43	17,43	10,53	260,53
224/08	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24
229/08	Кукуруза	100	3,14	3,30	7,00	77,86
289/08	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
ГП	Кондитерские изделия	15	1,49	1,96	14,88	33,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	930	39,45	46,47	166,29	1040,4
<b>УЖИН</b>						
246/08	Огурчик свежий	50	0,31	0,03	1,15	4,90
239/08	Картофель отварной с маслом	200	4,18	9,38	36,28	189,20
326/21	Бефстроганов из говядины	110	15,13	13,46	5,07	202,00
335/08	Выпечка (сдоба майская)	50	3,50	5,58	23,16	157,50
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	670	27,8	31,35	103,73	730,72
	<b>Итого за день:</b>	2190	80,41	102,77	361,45	2360,76

Возрастная категория от 10 и старше  
ЧЕТВЕРГ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
537/21	Пицца школьная	100	10,40	10,90	25,40	241,00
365/08	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00
268/21	Омлет натуральный	210	18,09	27,46	4,52	336,00
295/08	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,40	67,16
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	550	31,98	48,21	56,81	776,16
<b>ОБЕД</b>						
110/21	Солянка со сметаной	250	8,00	10,43	1,65	213,52
211/08	Плов из мяса птицы	250	53,14	64,76	58,64	523,55
246/08	Помидор свежий	100	1,10	0,20	4,60	23,00
282/08	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	860	67,08	78,29	106,67	952,71
<b>УЖИН</b>						
246/08	Огурчик свежий	50	0,31	0,03	1,15	4,90
520/21	Пельмени мясные отварные	260	27,10	17,50	46,50	452,50
543/21	Выпечка (булочка посыпная)	50	4,13	8,00	14,12	179,00
294/08	Чай с лимоном	200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	620	36,32	28,48	92,86	830
	<b>Итого за день:</b>	2030	135,38	154,98	256,34	2558,87

Возрастная категория от 12 и старше

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
324/21	Вареники с картофелем с маслом	205	6,90	4,90	37,20	351,20
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
366/08	Сыр (порциями)	30	6,96	8,86	0,00	109,20
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,14	1,20	7,38	35,10
ГП	Хлеб ржаной	15	1,20	0,25	6,01	30,90
	<b>Итого:</b>	595	16,60	15,61	71,67	615,52
<b>ОБЕД</b>						
35/08	Борщ из свежей капусты с курицей	250	4,45	8,10	8,35	194,22
256/21	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00
180/08	Гуляш из говядины	100	14,45	16,14	4,49	221,02
54/21	Икра морковная	100	1,40	3,80	6,50	66,00
279/08	Напиток из облепихи	200	0,31	0,07	18,09	74,17
ГП	Печенье	15	1,49	1,96	14,88	88,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	925	34,18	39,57	118,5	1021,61
<b>УЖИН</b>						
246/08	Огурчик свежий	1/90	0,80	0,08	2,96	12,60
224/08	Рис отварной	1/200	5,18	6,78	53,70	300,24
204/08	Тефтели из говядины с соусом	1/100	12,62	13,54	9,16	211,33
ГП	Выпечка (корж творожный)	1/75	9,44	3,51	55,75	193,00
294/08	Чай с лимоном	1/200	0,10	0,05	4,30	61,60
ГП	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	1/30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	605	32,02	26,78	149,7	898,17
	<b>Итого за день:</b>	2125	82,8	81,96	339,87	2535,3

Возрастная категория от 12 и старше  
СУББОТА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
56/08	Суп лапша с курицей	250	9,35	5,38	15,43	135,18
219/08	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74
325/21	Азу из говядины	150	13,30	12,70	4,00	284,00
229/08	Кукуруза	100	3,14	3,30	7,00	77,86
283/08	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	960	42,67	31,52	141,11	1094,57
<b>УЖИН</b>						
ГП	Огурец соленый	95	0,76	0,1	1,61	10,76
239/08	Картофель отварной с маслом	200	4,18	9,38	36,28	189,20
209/08	Котлета куринная с маслом	105	16,16	18,26	11,03	272,93
543/21	Выпечка (булочка дорожная)	75	4,40	11,36	37,52	144,24
299/08	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,40	14,76	70,20
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	61,80
	<b>Итого:</b>	735	30,18	42	124,51	794,25
	<b>Итого за день:</b>	1695	72,85	73,52	265,62	1888,82

## Пояснительная записка к примерному двенадцатидневному меню

Витаминацию III блюд по 0,025г на порцию. В пищу используется йодированная соль.

При составлении меню использовалась следующая литература:

- Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А.Вагнера» Минздрава России. Пермь 2021г.

-Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,школ-интернатов,детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

-Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.Гигиенические требования к устройству,содержанию,организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

-При составлении меню учитывались нормативы,установленные согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 года «Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях,учреждениях начального и среднего профессионального образования.»

Таблица подсчета среднесуточной нормы килокалорий ,витаминов и минеральных веществ

	Возрастная категория 6-10 лет	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
	1	86,49	89,12	365,21	2517,3
	2	91,86	82,53	376,89	2436,42
	3	127,25	107,07	321,41	2621,15
	4	90,89	101,56	349,13	2534,48
	5	108,83	193,51	286,03	2439,13
	6	54,62	64,79	252,14	1626,14
	7	103,2	117,15	322,52	2581,16
	8	103,94	90,63	349,72	2719,54
	9	80,41	102,77	361,45	2360,76
	10	135,38	154,98	256,34	2558,87
	11	82,8	81,96	339,87	2535,3
	12	72,85	73,52	265,62	1888,82
	Итого:	1138,5	1259,59	3846,33	28819,07
	Среднесуточная	113,85	125,96	384,63	2881,91
	Потребность в пищ.веществах (норма)	90	92	383	2720
	Процент удовлетворения потребности	1,27	1,37	1	1,06