

2022 год.



Примерное перспективное двухнедельное план-меню разработанное на основании нормативов по столовой ГАПОУ "ЗПК"

День 1 - ый (Понедельник)

| по столовой ГАРГОЗ - ЗАК  |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|
| неделя: первая            |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
| День 1 - ый (Понедельник) |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
| № сборника                | Наименование блюд и продуктов       | Масса порции | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | Витамины, мг |           |           | Минеральные вещества |           |
|                           |                                     |              | белки            | жиры      | угл-ды    |                                    | B1           | B2        | C         | Ca                   | Fe        |
|                           |                                     |              | 11-18 лет        | 11-18 лет | 11-18 лет | 11-18 лет                          | 11-18 лет    | 11-18 лет | 11-18 лет | 11-18 лет            | 11-18 лет |
| 2004 г                    | Завтрак:                            | 11-18 лет    |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
| 255                       | Каша гречневая рассыпчатая          | 200          | 7,2              | 14,4      | 54,6      | 404                                | 0,28         | 0,14      | 0         | 18,98                | 6,06      |
| 414                       | Котлеты из говядины                 | 100          | 15,9             | 14,4      | 16        | 261                                | 0,06         | 0,12      | 0,05      | 35,51                | 1,44      |
| 588                       | Компот из сухих фруктов             | 200          | 0,6              | 0         | 31,4      | 124                                | 0,02         | 0,04      | 0,8       | 41,14                | 0,68      |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                | 60           | 4,95             | 0,45      | 26,25     | 154                                | 0,12         | 0,054     |           | 19,8                 | 2,7       |
|                           | Итого:                              |              | 28,65            | 29,25     | 128,25    | 943                                | 0,48         | 0,354     | 0,85      | 115,43               | 10,88     |
| 138                       | Обед:                               |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 25/250       | 6,2              | 5,6       | 22,3      | 167                                | 0,15         | 0,075     | 5,82      | 50,27                | 1,8       |
|                           | Сосиски отварные                    | 100          | 11,1             | 23,9      | 1,6       | 260                                | 0,2          | 0,16      | 0         | 35                   | 1,8       |
| 255                       | Каша рисовая рассыпчатая            | 200          | 4,8              | 12        | 47,6      | 326                                | 0,06         | 0,06      | 1,14      | 61,82                | 1,36      |
|                           | Сок яблочный                        | 200          | 10               | 0         | 21,2      | 88                                 | 0,02         | 0,02      | 4         | 14                   | 2,8       |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                | 130          | 10,73            | 0,98      | 56,88     | 333,67                             | 0,26         | 0,117     | 10,96     | 42,9                 | 5,85      |
|                           | Итого:                              |              | 42,83            | 42,48     | 149,58    | 1174,67                            | 0,69         | 0,432     |           | 203,99               | 13,61     |
| 310                       | Ужин                                |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
| 520                       | Рыба, тушеная с овощами             | 100/20       | 19,3             | 9,63      | 5,13      | 183,33                             | 0,05         | 0,043     | 5,99      | 11,04                | 0,49      |
|                           | Картофельное пюре                   | 200          | 4,2              | 6,4       | 27,25     | 183                                | 0,16         | 0,14      | 13,8      | 47,4                 | 1,44      |
| 588                       | Сыр голландский                     | 30           | 14,22            | 5,9       | 6,1       | 77,64                              | 0,04         | 0,62      | 228,8     | 108                  | 10        |
|                           | Компот из сухих фруктов             | 200          | 0,6              | 0         | 31,4      | 124                                | 0,02         | 0,04      | 0,8       | 41,14                | 0,68      |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                | 90           | 7,43             | 0,68      | 39,38     | 231                                | 0,207        | 0,081     |           | 29,7                 | 4,05      |
|                           | Итого:                              |              | 45,75            | 22,61     | 109,26    | 798,97                             | 0,477        | 0,924     | 249,39    | 237,28               | 16,66     |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |
|                           |                                     |              |                  |           |           |                                    |              |           |           |                      |           |

день 2 - ой (Вторник)

[illegible]



едедя: первая  
ень 3 - й (Среда)

| № сборника | Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |           |           | Минеральные вещества |           |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------|--------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|
|            |                                          |              | белки            | жиры      | угл-ды    |                            | B1           | B2        | C         | Ca                   | Fe        |
|            |                                          |              | 11-18 лет        | 11-18 лет | 11-18 лет | 11-18 лет                  | 11-18 лет    | 11-18 лет | 11-18 лет | 11-18 лет            | 11-18 лет |
| 2004 г     | Завтрак:                                 | 11-18 лет    | 11-18 лет        | 11-18 лет | 11-18 лет | 261                        | 0,06         | 0,12      | 0,05      | 35,51                | 1,44      |
| 297        | Биточки из говядины                      | 50           | 15,9             | 14,4      | 16        | 220,5                      | 0,057        | 0,01      |           | 9,003                | 7,81      |
|            | Макароны отварные                        | 150          | 5,25             | 6,15      | 35,25     | 58                         | 0            | 0,006     | 6         | 11,6                 | 0,54      |
| 686        | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2              | 0         | 15        | 154                        | 0,138        | 0,054     | 0         | 19,8                 | 2,52      |
|            | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,95             | 0,45      | 26,25     | 693,5                      | 0,255        | 0,19      | 6,05      | 75,913               | 12,31     |
|            | Итого:                                   |              | 26,3             | 21        | 92,5      |                            |              |           |           |                      |           |
|            | Обед:                                    |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
| 142        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 25/300       | 2,9              | 2,5       | 2,1       | 120                        | 0,05         | 0,02      | 3,25      | 15,5                 | 0,5       |
| 401        | Курица жареная                           | 75           | 15,7             | 8,9       | 0,4       | 144                        | 0,016        | 0,036     | 1,002     | 44,11                | 11,39     |
| 468        | Бобовые отварные (горох)                 | 150          | 14,1             | 6,9       | 33,45     | 255                        | 0,46         | 0,135     | 4,32      | 140,9                | 5,46      |
| 591        | Компот из сухих фруктов                  | 200          | 0,6              | 0         | 31,4      | 124                        | 0,02         | 0,04      | 0,8       | 41,14                | 0,68      |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 130          | 10,73            | 0,98      | 56,88     | 333,67                     | 0,26         | 0,117     | 0         | 42,9                 | 5,85      |
|            | Итого:                                   |              | 44,03            | 19,28     | 124,23    | 976,67                     | 0,806        | 0,348     | 9,372     | 284,55               | 23,88     |
|            | Ужин                                     |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
| 408        | Печень тушенная в соусе                  | 75/50        | 25,7             | 14,5      | 4,5       | 254                        | 0,12         | 0,34      | 1,45      | 13,49                | 3,3       |
| 518        | Каша пшениная                            | 150          | 4,2              | 6,4       | 27,25     | 183                        | 0,16         | 0,14      | 13,82     | 47,4                 | 1,44      |
|            | Ватрушки с повидлом                      | 75           | 4,8              | 8,5       | 48,4      | 288                        | 0,08         | 0,06      | 0,045     | 20                   | 0,89      |
| 686        | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2              | 0         | 15        | 58                         | 0            | 0,006     | 6         | 11,6                 | 0,54      |
|            | Хлеб пшеничный                           | 60           | 7,43             | 0,68      | 39,38     | 231                        | 0,207        | 0,081     |           | 29,7                 | 3,78      |
|            | Итого:                                   |              | 42,33            | 30,08     | 134,53    | 1014                       | 0,567        | 0,627     | 21,315    | 122,19               | 9,95      |
|            |                                          |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
|            |                                          |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
|            |                                          |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
|            |                                          |              |                  |           |           |                            |              |           |           |                      |           |
|            | Общая сумма                              |              | 112,66           | 70,36     | 351,26    | 2684,17                    | 1,628        | 1,165     | 36,737    | 482,653              | 46,14     |

неделя: первая  
День 4 - ый (Четверг)

| Лист № 1. Расчет энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ в пище |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------|--------------|--------|-------|----------------------|--------|
| Часть 1. Расчет энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ в пище  |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
| № сборника                                                                                   | Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |        |       | Минеральные вещества |        |
|                                                                                              |                               |              | белки            | жиры      | угл-ды    |                            | В1           | В2     | С     | Са                   | Fe     |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           | 11-18 лет                  |              |        |       |                      |        |
| 2004 г                                                                                       | Завтрак:                      | 11-18 лет    | 11-18 лет        | 11-18 лет | 11-18 лет | 228                        | 0,03         | 0,015  | 0     | 1,365                | 0,525  |
|                                                                                              | Каша гречневая                | 150          | 3,75             | 6,15      | 38,55     | 260                        | 0,2          | 0,16   | 0     | 35                   | 1,8    |
|                                                                                              | Колбаса жареная               | 50           | 11,1             | 23,9      | 1,6       | 154                        | 0,138        | 0,054  | 0     | 19,8                 | 2,52   |
|                                                                                              | Хлеб пшеничный                | 60           | 4,95             | 0,45      | 26,25     | 122                        | 0,08         | 0,063  | 0,18  | 143,2                | 0,61   |
|                                                                                              | Йогурт "Данон"                | 100          | 5,2              | 7,5       | 7,3       | 58                         | 0            | 0,006  | 6     | 11,6                 | 0,54   |
|                                                                                              | Чай с сахаром                 | 200/15       | 0,2              | 0         | 15        | 594                        | 0,418        | 0,283  | 6,18  | 209,6                | 5,47   |
| 686                                                                                          | Итого:                        |              | 21,45            | 31,85     | 50,15     |                            |              |        |       |                      |        |
| Часть 2. Расчет энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ в пище  |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
| Обед:                                                                                        |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
| 129                                                                                          | Борщ из свежей капусты        | 250/25       | 3                | 4,5       | 20,1      | 135                        | 0,1          | 0,05   | 7,55  | 26,45                | 0,975  |
|                                                                                              | Печень тушенная в соусе       | 75/50        | 25,7             | 14,5      | 4,5       | 254                        | 0,12         | 0,34   | 1,45  | 13,49                | 3,3    |
| 408                                                                                          | Каша перловая                 | 150          | 5,25             | 6,15      | 35,25     | 220,5                      | 36           | 28     | 0     | 65                   | 7      |
|                                                                                              | Сок яблочный                  | 200          | 10               | 0         | 21,2      | 88                         | 0,02         | 0,02   | 4     | 14                   | 2,8    |
|                                                                                              | Хлеб ржано-пшеничный          | 130          | 10,73            | 0,98      | 56,88     | 333,67                     | 0,26         | 0,117  | 0     | 42,9                 | 5,85   |
|                                                                                              | Итого:                        |              | 54,68            | 26,13     | 137,93    | 1031,17                    | 36,5         | 28,527 | 13    | 161,84               | 19,925 |
| Ужин                                                                                         |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
| 403                                                                                          | Азу по-татарский              | 300/50       | 19               | 16,25     | 45,25     | 412,5                      | 0,1          | 0,125  | 0,95  | 29,62                | 2,45   |
|                                                                                              | Пирожки с картошкой           | 75           | 4,8              | 8,5       | 48,4      | 288                        | 0,08         | 0,06   | 0,045 | 20                   | 0,89   |
| 628                                                                                          | Чай с сахаром                 | 200          | 0,2              | 0         | 15        | 58                         | 0            | 0,006  | 6     | 11,6                 | 0,54   |
|                                                                                              | Хлеб пшеничный                | 90           | 7,43             | 0,68      | 39,38     | 231                        | 0,207        | 0,081  | 0     | 29,7                 | 3,78   |
| Итого:                                                                                       |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              | 31,43            | 25,43     | 148,03    | 989,5                      | 0,387        | 0,272  | 6,995 | 90,92                | 7,66   |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |
|                                                                                              |                               |              |                  |           |           |                            |              |        |       |                      |        |

сделая: первая

День 5 - ый (Пятница)

[illegible]



еделая: вторая  
ень 1 - ый (Понедельник)

[illegible]

еделая: вторая  
[ень 2- ой (Вторник)

[illegible]

еделя: вторая  
ень 3- й (Среда)

[illegible]



День 4 - ый (Четверг)

[illegible]

День 5-ый (Пятница)

[illegible]



\* старшие классы – с 11 до 18 лет

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. Питания при образовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
4. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г пункт 6.8 для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать четырехразовое питание (завтрак, обед, ужин, полдник)
5. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08г завтрак должен составлять 20-25%, обед должен составлять 30-35%, ужин 1 - 25-30%, ужин 2 - 10%.
6. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 с 1 марта блюд из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 11 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

**Нормы физиологических потребностей для детей  
рекомендуемые для завтрака и обеда**

|     |                               | 11 лет и старше |
|-----|-------------------------------|-----------------|
| 1.  | Белки, г                      | 45,0-54,0       |
| 2.  | Жиры, г                       | 46,0-55,2       |
| 3.  | Углеводы, г                   | 191,5-229,8     |
| 4.  | Энергетическая ценность, ккал | 1356,5-1627,8   |
| 5.  | Витамин В <sub>1</sub> (мг)   | 0,7-0,84        |
| 6.  | Витамин А (мг)                | 0,45-0,54       |
| 7.  | Витамин С (мг)                | 35,0-42,0       |
| 8.  | Витамин Е (мг)                | 6,0-7,2         |
| 9.  | Кальций (мг)                  | 600,0-720,0     |
| 10. | Фосфор (мг)                   | 900,0-1080,0    |
| 11. | Магний (мг)                   | 150,0-180,0     |
| 12. | Железо (мг)                   | 8,5-10,2        |

**Продолжительность пребывания**

Завтрак – 7-8 часов

Обед -11.30-13.00 часов

Ужин 1 – 16 часов

Ужин 2 – 20 часов.