

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА СОЧИ  
В ВОЗРАСТЕ С 11 ДО 18 ЛЕТ**

**на осенне-зимней период 2020г  
( разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания» )**

День : день 1 (понедельник)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>1 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)</b>	60,00	61,22	60,00	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45				
<b>№413 СОСИСКА ОТВАРНАЯ</b>	60,00																		
<b>СОСИСКА</b>		61,00	60,00	6,60	14,34	0,14	156,00	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	0,90				
<b>№ 332 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	195/5																		
Макаронные изделия		68,30	68,30																
Масло сливочное		5,00	5,00																
Соль		4,00	4,00																
				6,85	10,06	38,25	271,00	0,07	0,00	0,00	2,60	16,10	46,37	10,06	1,04				
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200,00	200,00	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
<b>ФРУКТЫ яблоко</b>	130,00	130,00	130,00	0,52	0,52	12,39	60,00	0,05	13,00	0,00	0,31	20,80	14,30	12,77	3,12				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30,00	30,00	30,00	2,30	0,24	15,03	72,00	0,03	0,00	0,00	0,30	6,10	19,86	4,28	0,30				
<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b>	50,00	50,00	50,00	3	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,20	5,50	25,00	45,00	0,40				
<b>Итого за день:</b>				20,82	27,81	125,41	846,00	0,35	29,50	0,00	5,20	90,50	227,93	102,11	9,01				

День : день 2 (вторник)																	
Неделя: первая																	
Возрастная категория: школьники 11-18 лет																	
Прием пищи: горячий завтрак																	
Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	60,00	61,20	60,00	0,48	0,06	1,50	8,00	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
№374 ФИЛЕ МИНТАЯ																	
ТУШЕН С ОВОЩАМИ 80/80	160,00																
ФИЛЕ МИНТАЯ		104,42	99,20														
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ			70,00														
ВОДА		30,00	30,00														
МОРКОВЬ		42,50	34,00														
ТОМАТНАЯ ПАСТА		6,40	6,40														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		17,14	14,40														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		8,00	8,00														
МАССА ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ			80,00														
СОЛЬ		1,50	1,50														
САХАР		3,20	3,20														
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,24	0,24														
ПРИПРАВА		0,10	0,10														
№518 КАРТОФЕЛЬ				15,60	7,92	6,08	168,00	0,08	5,97	9,30	4,03	62,51	259,50	77,65	1,36		



День : день 3 (среда )

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
№366 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160/40	200,00															
ТВОРОГ		151,00	149,00													
КРУПА МАННАЯ		10,60	10,60													
САХАР		10,60	10,60													
ЯЙЦА		4,20	4,20													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		6,40	6,40													
СУХАРИ ПАНИРОВОЧН		6,40	6,40													
СМЕТАНА		6,40	6,40													
СОЛЬ		0,50	0,50													
МАССА ГОТОВОЙ ЗАПЕКАНКИ			160,00													
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		40,00	40,00													
				29,48	8,50	34,30	336,00	0,09	0,74	48,10	1,52	244,59	337,55	44,26	0,89	
№648 ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК																
КИСЕЛЕК	200,00															
ВОДА		200,00	200,00													
СУХОЙ "КИСЕЛЕК"		20,00	20,00													
				0,00	0,00	19,96	75,00	0,60	10,00	0,05	6,50	0,40	0,00	0,00	0,06	

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8,00	8,00	8,00	0,06	5,80	0,10	53,00	0,00	0,00	36,00	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	93,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	34,00	5,60	0,44
Итого за День:				32,58	14,62	74,04	557,00	0,73	10,74	84,15	8,54	254,91	373,95	49,86	1,41

День : день 4 (четверг )

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
				г/л	г/л	г/л	ккал												
<b>4 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)	60,00	61,22	60,00	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45				
№499 КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100,00																		
ФИЛЕ КУРИНОЕ		74,00	74,00																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4,00	4,00																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		16,00	16,00																
ВОДА		24,00	24,00																
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		10,00	10,00																
МАССА ПОПУФАБРИКАТА			124,00																
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00																
СОЛЬ		1,00	1,00																
МАССА ЖАРЕННЫХ КОТЛЕТ			100,00	15,20	13,60	13,50	238,00	0,08	0,20	27,00	1,80	44,00	96,00	26,00	2,20				
№520 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180,00																		
КАРТОФЕЛЬ		182,67	137,00																
МОЛОКО		25,30	24,00																
СОЛЬ		1,00	1,00																

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60		3,36	1,28	23,52	119,00	0,16	5,92	9,60	0,16	43,20	89,60	32,00	1,12
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,00	200,00	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00	2,72	0,52	15,90	80,00	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	19,60	1,56	
ФРУКТЫ яблоко	130,00	130,00	130,00	0,52	0,52	12,39	60,00	0,05	13,00	0,00	0,31	20,80	14,30	12,77	3,12	
Итого за День:				23,35	16,22	87,41	601,00	0,41	35,62	36,60	3,38	147,80	289,70	108,37	11,25	



День : День 5 (пятница)

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>5 День</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>№ 40 САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>	<b>100</b>																		
КАПУСТА Белокочанная		37,5	30																
МОРКОВЬ		15	12																
ЛИМОН		3,78	3,4																
САХАР		5,1	5,1																
МАСЛО РАСТИТ.		12	12																
СОЛЬ		1,5	1,5																
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	24																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		14,29	12																
				2,59	6,22	22,15	155,00	0,05	31,50	0,00	16,10	31,96	43,15	18,41	0,97				
<b>№437 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50</b>	<b>100,00</b>																		
<b>ГОВЯДИНА П/Ф</b>		79,00	79,00																
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,90	10,00																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ		4,80	4,80																
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,20	3,20																



День : день 6 (суббота )

Неделя: первая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>6 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>№97 СЫР ПОРЦИЯМИ</b>	<b>20,00</b>	<b>20,80</b>	<b>20,00</b>	<b>4,64</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>73,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>52,00</b>	<b>0,09</b>	<b>176,00</b>	<b>100,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,20</b>				
<b>№ 340 ОМЛЕТ НАТУРАЛ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ГОРОШКОМ 140/55/5</b>	<b>200,00</b>																		
<b>ЯЙЦА</b>		<b>106,40</b>	<b>106,40</b>																
<b>МОЛОКО</b>		<b>40,20</b>	<b>40,20</b>																
<b>МАССА ОМЛЕТНОЙ СМЕСИ</b>			<b>146,60</b>																
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>		<b>6,70</b>	<b>6,70</b>																
<b>МАССА ГОТОВОГО ОМЛЕТА</b>			<b>140,00</b>																
<b>СОЛЬ</b>		<b>0,90</b>	<b>0,90</b>																
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>		<b>5,00</b>	<b>5,00</b>																
<b>ГОРОШЕК консервированный</b>	<b>55,00</b>	<b>84,61</b>	<b>55,00</b>	<b>13,48</b>	<b>23,95</b>	<b>2,54</b>	<b>280,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>313,75</b>	<b>0,73</b>	<b>99,67</b>	<b>218,25</b>	<b>15,60</b>	<b>2,50</b>				
<b>№693 КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>200,00</b>			<b>0,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,98</b>	<b>6,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>9,30</b>	<b>3,15</b>	<b>0,11</b>				
<b>КАКАО</b>		<b>4,00</b>	<b>4,00</b>																



День : День 7 (понедельник)

Неделя: Вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>7 День</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15	16		
<b>№ 40 САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>	<b>100</b>																
КАПУСТА белокочанная		37,5	30														
МОРКОВЬ		15	12														
ЛИМОН		3,78	3,4														
САХАР		5,1	5,1														
МАСЛО РАСТИТ.		12	12														
СОЛЬ		1,5	1,5														
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	24														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		14,29	12														
				2,59	6,22	22,15	155,00	0,05	31,50	0,00	16,10	31,96	43,15	18,41	0,97		
<b>№443 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>200,00</b>																
60/140																	
ГОВЯДИНА МЯСО		94,80	94,80														
КРУПА РИС		34,00	34,00														
МОРКОВЬ		10,00	8,00														
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,14	6,00														
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00														
СОЛЬ		1,00	1,00														
				17,59	18,02	27,75	316,00	0,06	0,27	0,00	2,90	15,18	213,48	41,91	2,83		





№332 МАКАРОНЫ					6,10	6,81	7,70	116,00	0,03	0,33	27,00	0,90	19,20	91,50	13,50	0,69
ОТВАРНЫЕ	195/5															
МАКАРОНЫ		68,30	68,30													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00													
СОЛЬ		4,00	4,00													
№648 ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК					7,36	6,02	35,26	224,00	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,08	10,00	1,03
КИСЕЛЕК	200,00															
ВОДА		200,00	200,00													
СУХОЙ "КИСЕЛЕК"		20,00	20,00		0,00	0,00	19,96	75,00	0,60	10,00	0,05	6,50	0,40	0,00	0,00	0,06
ФРУКТЫ цитрус	130,00	130,00	130,00		1,17	0,26	10,50	56,00	0,06	78,00	0,00	0,26	44,20	29,90	16,90	0,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00		3,04	0,32	19,68	93,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	34,00	5,60	0,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00		2,72	0,52	15,90	80,00	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	19,60	1,56
Итого за день:					21,27	14,09	113,48	667,00	0,89	90,25	28,25	11,26	123,40	280,68	70,80	4,17



День : день 9 (среда)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>9 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>№ 71 Овощи свежие (помидоры/огурцы)</b>	60,00	61,20	60,00												
				0,48	0,06	1,50	8,00	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
<b>№374 ФИЛЕ МИНТАЯ</b>															
<b>ТУШЕН. С ОВОЩАМИ</b>															
90/80	170,00														
ФИЛЕ МИНТАЯ		117,47	111,60												
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ			90,00												
ВОДА		30,00	30,00												
МОРКОВЬ		42,50	34,00												
ТОМАТНАЯ ПАСТА		6,40	6,40												
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		17,14	14,40												
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		8,00	8,00												
МАССА ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ			80,00												
СОЛЬ		1,50	1,50												
САХАР		3,20	3,20												
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,24	0,24												
ПРИПРАВА		0,10	0,10												

№518 КАРТОФЕЛЬ					16,58	8,41	6,46	178,00	0,08	6,30	9,88	4,28	66,42	275,72	82,50	1,45
ОТВАРНОЙ	180,00															
КАРТОФЕЛЬ		213,30	160,00													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,60	5,60													
СОЛЬ		1,60	1,60													
					3,08	6,03	21,32	160,00	0,17	22,40	0,00	0,23	20,82	85,00	30,96	1,25
№376 ЧАЙ С САХАРОМ	200,00															
ЧАЙ		0,50	0,50													
САХАР		15,00	15,00													
ВОДА		200,00	200,00													
					0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	30,00	30,00		2,30	0,24	15,03	72,00	0,03	0,00	0,00	0,30	6,10	19,86	4,28	0,30
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	120,00	120,00	120,00		0,48	0,48	11,76	56,00	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	11,78	2,88
Итого за день:					22,99	15,24	71,07	534,00	0,34	46,73	9,88	5,11	137,44	421,78	139,32	6,52





День : день 11 (пятница)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>11 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>№43 САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	100,00															
КАПУСТА белокочанная		98,75	79,00													
МОРКОВЬ		12,50	10,00													
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ		0,30	0,30													
САХАР		5,00	5,00													
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		5,00	5,00													
СОЛЬ		0,83	0,83													
				1,30	3,24	6,27	60,00	0,02	18,80	0,00	8,40	28,80	27,70	28,30	0,49	
<b>№491 ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО 75/75</b>	150,00															
ФИЛЕ КУРИНОЕ		102,60	102,60													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00													
МАССА ГОТОВОГО ФИЛЕ			75,00													
МОРКОВЬ		41,25	30,00													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		35,71	30,00													
ТОМАТНАЯ ПАСТА		5,60	5,60													
ЧЕСНОК		1,92	1,50													
СОЛЬ		2,60	2,60													



День : день 12 (суббота)

Неделя: вторая

Возрастная категория: школьники 11-18 лет

Прием пищи: горячий завтрак

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			
				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>12 день</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
№337 ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,00	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	
№97 СЫР ПОРЦИЯМИ	20,00	20,83	20,00	4,64	5,90	0,00	73,00	0,01	0,14	52,00	0,09	176,00	100,00	7,00	0,20	
№224 РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200,00															
КАРТОФЕЛЬ		73,30	55,00													
МОРКОВЬ		38,70	31,00													
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		34,52	29,00													
КАПУСТА белокочанная		43,58	35,00													
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		8,00	8,00													
МУКА ПШЕНИЧНАЯ		2,40	2,40													
ТОМАТНАЯ ПАСТА		4,80	4,80													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,24	3,24													
САХАР		0,60	0,60													
СОЛЬ		1,20	1,20													
ЗЕЛЕНЬ		5,10	5,00													
ГОРОШЕК консервированный		43,08	28,00													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,00	5,00													

№693 КАКАО С					3,03	18,84	14,70	243,00	0,10	21,45	78,85	3,44	63,70	77,14	27,87	1,03
МОЛОКОМ	200,00															
КАКАО		4,00	4,00													
САХАР		20,00	20,00													
МОЛОКО		100,00	100,00													
ВОДА		100,00	100,00													
					4,10	3,50	17,58	119,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,60	21,34	0,48
ФРУКТЫ ЯБЛОКО	100,00	100,00	100,00		0,40	0,40	9,53	46,00	0,04	10,00	0,00	0,24	16,00	11,00	9,82	2,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00		3,04	0,32	19,68	93,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	34,00	5,60	0,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40,00	40,00	40,00		2,72	0,52	15,90	80,00	0,07	0,00	0,00	0,56	18,80	62,80	19,60	1,56
Итого за день:					23,01	34,08	77,67	717,00	0,35	33,18	255,25	4,97	456,70	486,34	96,03	7,11



## Таблица

**Выполнения норм в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте 11 - 18 лет в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08**

Названия пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 11-18 лет (20-25%)	Выполнение норм в пищевых веществах ( для обучающихся 11-18 лет)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Белки (г)	18-22,5	26
Жиры (г)	18,4-23	23
Углеводы (г)	76,6-95,75	88,7
Энергетическая ценность (ккал)	542,6-678,25	670,1

### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с.
2. И.М.Скүрихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «Делта принт» 2008.- 275с.
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015.-544с.

Таблица

## Выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08

завтрак 11-18 лет 2020 учебный год

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания по- замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	24-30	20	28,3
Хлеб пшеничный	40-50	36,7	40,27
Мука пшеничная	4-5	0,65	5
Крупы, бобовые	10-12,5	15,78	12,5
Макаронные изделия	4-5	11,38	5
Картофель	37,6-47	53	53
Овощи свежие, зелень	64-80	86,4	86,4
Фрукты (плоды) свежие	37-46,25	60	46
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4-5	1,6	3,77
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	50	50
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	15,6-19,5	24,45	19,7
Цыпята 1 кат. потрошенные (куры 1 кат. п/п)	10,6-13,25	14,72	14,72
Рыба-филе	15,4-19,25	17,57	17,57
Колбасные изделия	3,92-4,9	5	5
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	28,49	60,16
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	36-45	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12-15	12,4	13,96
Сыр	2,36-2,96	3,3	3,3

Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,5	0,53	0,53
Масло сливочное	7-8,75	7,1	7,1
Масло растительное	3,6-4,5	6	6
Яйца куриные диетические	8-10	12	10
Сахар	9-11,25	12	12
Кондитерские изделия	3-3,75	4,17	4,17
Чай	0,08-0,1	0,16	0,16
Какао	0,24-0,3	0,6	0,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2-0,25	-	-
Соль пищевая поваренная	1,4-1,75	2	2

В период окончания сезона свежих овощей будет производиться замена сезонных овощей на тушеные, запеченные, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с Сан Пин 2.4.5.2409-08

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с. Под ред. В.Т.Лапиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «Делфи принт» 2008.- 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Делфи плюс, 2015-544с.

И.о исполнительного директора АНО «ССП»

Д.В.Уральский

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО управления Роспотребнадзора  
По Краснодарскому краю в городе-курорте Сочи

В.Г. Оробей  
2020г.

М.П.



М.П. Оробей  
(Ф.И.О.)

Т.А. Суслова  
Директор