

Примерное двухнедельное меню
ООО «МастерКласс» для организации горячего питания для детей находящихся в летнем лагере с
дневным пребыванием «Школьник».
Категория детей 11-18 лет.

Разработано:
Директор ООО «МастерКласс»
В.А.Пилюгаев



Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

СРЕДА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
138	Омлет с сыром	200	20,33	29,42	3,19	361,92	0,13	11,10	0,51	1,14	537,39	561,39	42,48	3,20
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Йогурт д/п	100	2,07	1,92	14,70	82,20	0,03	0,26	0,01	1,33	171,27	69,00	12,19	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
299	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Вода Лель н/г	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	570	25,41	37,00	38,88	636,10	2,11	11,36	2,41	3,13	729,91	665,46	70,57	4,53
						Обед								
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	97,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
246	Огурец свежий (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90
192	Печень говяжья по-строгановски	130	29,86	37,06	6,01	405,65	0,42	12,79	11,16	1,57	72,30	460,31	30,08	9,30
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,34	24,82	1,39
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
280	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
ГП	Бананы	200	3,00	0,20	43,60	178,00	0,08	20,00	0,24	0,80	86,00	56,00	145,00	2,12
	Итого:	1120	45,74	47,98	140,43	1118,07	0,84	53,80	11,82	5,14	215,25	704,00	259,88	16,78
	Итого за день:	1690	71,15	84,98	179,31	1754,17	2,95	65,16	14,23	8,27	945,16	1369,46	330,45	21,31

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А. Иванова

Директор ООО "МастерКласс"

В.А. Пилюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет
ЧЕТВЕРГ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
114	Каша рисовая молочная жидкая	255	6,37	8,23	40,56	261,38	0,09	1,73	0,06	0,21	164,00	178,78	37,76	0,55
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
295	Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
ГП	Вода Лель и/г	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	575	14,48	17,37	93,70	712,71	2,08	2,25	4,92	3,16	297,50	263,25	64,21	2,11
						Обед								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
246	Помидоры свежие (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90
212	Птица отварная с соусом	130	25,81	25,81	1,37	343,80	0,10	1,37	0,18	0,79	27,55	240,55	27,55	2,34
241	Картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,96	192,54	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,38	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Печенье молочное	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	1070	37,66	43,69	117,41	988,40	0,57	49,09	0,89	5,38	262,13	649,44	169,46	11,12
	Итого за день:	1645	52,14	61,06	211,11	1701,11	2,65	51,34	5,81	8,54	559,63	912,69	233,67	13,23

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пиллюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
303	Блинчики с джемом	200	9,74	9,83	45,64	487,22	0,11	1,57	0,09	1,94	30,09	81,24	16,01	1,61
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
ГП	Вода Лель n/g	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	570	15,86	13,00	79,15	709,01	2,15	5,43	12,94	2,73	139,84	129,55	46,00	3,07
						Обед								
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,13	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
246	Огурец свежий (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90
189	Котлеты ,биточки,шницеля	105	16,02	17,58	8,61	265,13	0,11	11,25	0,46	0,70	48,00	157,29	30,03	2,44
224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,05	0,00	0,04	0,35	6,61	89,92	29,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
290	Наштук брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,03	15,30	0,84	0,21	19,42	28,16	18,82	0,42
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	Итого:	945	29,17	31,93	143,18	1106,47	0,46	43,68	4,72	5,27	114,26	422,33	142,56	6,78
	Итого за день:	1515	45,03	44,93	222,33	1815,48	2,61	49,11	17,66	8,00	254,10	551,88	188,56	9,85

Директор МБОУ СОШ № 161"
Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилуаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет
СУББОТА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
324	Вареники с картофелем с маслом	210	7,15	9,10	42,30	641,40	0,11	0,13	0,06	0,89	42,41	80,22	12,75	0,88
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
300	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,04	10,00	0,12	0,40	43,00	28,00	72,50	1,06
ГП	Вода Лель n/r	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	570	11,56	9,58	84,99	856,38	2,10	10,13	2,02	1,85	104,26	140,29	101,10	3,18
						Обед								
46	Суп картофельный с клецками	280	4,88	4,28	21,93	200,88	0,10	5,53	0,29	0,40	18,73	67,61	21,99	0,94
229	Кукуруза консервированная	100	2,86	0,60	9,90	57,80	0,10	10,00	0,00	0,10	10,00	20,00	9,30	0,34
210	Курица в соусе с томатом	130	40,25	48,56	6,35	623,34	0,08	2,47	0,39	1,28	48,10	264,48	33,62	2,86
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,34	24,82	1,39
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,04	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	1000	59,83	63,57	138,07	1351,64	0,50	148,00	0,91	4,77	163,49	582,60	112,75	7,43
	Итого за день:	1570	71,39	73,15	223,06	2208,02	2,60	158,13	2,93	6,62	267,75	722,89	213,85	10,61

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилюгаев

Sheet1

Таблица подсчета среднесуточной нормы килокалорий, витаминов и минеральных веществ

Возрастная категория 6-10 лет	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (ГР)	Энергетическая ценность (ккал)									
					В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Б	Ж	У										
1	61,69	57,76	213,44	1690,33	2,92	33,81	2,49	4,26	679,56	1099,74	349,46	16,17	
2	58,01	71,34	187,2	1569,61	2,58	36,14	4,78	7,23	364,71	874,01	174,59	13,51	
3	57,57	62,74	222,78	1608,4	2,52	178,68	3,09	5,65	490,49	708,25	314,4	11,34	
4	73,75	46,81	206,45	1661,77	2,72	31,23	16,52	7,1	672,71	1043,17	232,97	38,73	
5	48,45	66,76	244,93	1674,35	2,66	37,01	2,79	9,58	570,5	878,57	250,85	14,37	
6	45,75	47,27	202,11	1999,59	2,73	49,73	17,55	6,22	306,86	556,78	170,84	8,93	
7	54,66	63,91	233,37	1806,66	2,77	31,1	2,65	7,65	620,24	991,53	248,93	14,84	
8	61,63	61,44	250,8	1724,79	2,58	29,88	13,59	8,41	502,22	918,08	176,9	10,7	
9	71,15	84,98	179,31	1754,17	2,95	65,16	14,23	8,27	945,16	1369,46	330,45	21,31	
10	52,14	61,06	211,11	1701,11	2,65	51,34	5,81	8,54	559,63	912,69	233,67	13,23	
11	45,03	44,93	222,33	1815,48	2,61	49,11	17,66	8	254,1	551,88	188,56	9,85	
12	71,39	73,15	223,06	2208,02	2,6	158,13	2,93	6,62	267,75	722,89	213,85	10,61	
Итого:	701,22	742,15	2596,89	21214,28	32,29	751,32	104,1	87,53	6233,93	10627,1	2885,47	183,59	
Среднесуточная	58,44	61,85	216,41	1767,86	2,69	62,61	8,67	7,29	519,49	885,59	240,46	15,30	
Потребность в пищ. веществах (норма)	77	79	335	2350	1,2	60	7	10	1100	1100	250	18	
Процент удовлетворения потребности	0,76	0,78	0,65	0,75	2,24	1,04	1,24	0,73	0,47	0,81	0,96	0,85	

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
112	Каша пшеничная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,65	282,56	0,26	1,63	0,06	0,05	165,57	230,64	58,88	0,15
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель n/g	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	625	16,43	16,41	87,25	596,65	2,30	17,99	1,93	0,96	399,41	387,56	116,78	5,34
						Обед								
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
229	Кукуруза консервированная	100	2,86	0,60	9,90	57,80	0,10	10,00	0,00	0,10	10,00	20,00	9,30	0,34
180	Гуляш из отварной курицы	140	21,68	24,20	6,74	331,54	0,06	2,80	0,02	0,00	16,75	167,03	23,30	2,78
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,00	316,60	0,29	0,00	0,04	0,06	18,00	197,24	118,03	3,96
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Йогурт д/п	100	5,00	3,00	8,00	85,50	0,04	0,60	0,03	0,20	147,00	96,50	14,00	0,10
	Итого:	1030	45,26	41,35	126,19	1093,68	0,62	15,82	0,56	3,30	280,15	712,18	232,68	10,83
	Итого за день:	1655	61,69	57,76	213,44	1690,33	2,92	33,81	2,49	4,26	679,56	1099,74	349,46	16,17



Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ВТОРНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
132	Омлет натуральный	210	17,91	27,76	4,68	340,20	0,12	1,01	0,40	0,89	163,69	310,16	25,63	3,20
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Апельсин	200	0,80	0,00	17,20	70,00	0,01	0,00	1,50	1,17	2,00	10,50	1,50	0,15
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,06	2,52	0,02
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,02	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Вода Лель н/г	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	680	21,67	35,35	52,98	615,16	2,07	3,81	3,79	2,73	189,74	357,26	43,87	4,46
						Обед								
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	97,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	39,12	22,52	0,80
74	Фрикадельки мясные	25	5,69	4,29	0,35	62,80	0,02	0,07	0,01	0,13	4,52	59,28	6,89	0,84
246	Огурец свежий (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
189	Котлеты ,биточки,шницеля	105	16,02	17,58	8,61	265,13	0,11	11,25	0,46	0,70	48,00	157,29	30,03	2,44
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,34	24,82	1,39
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,06	2,52	0,02
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,02	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
280	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	970	36,34	35,99	134,22	954,45	0,51	32,33	0,99	4,50	174,97	516,75	130,72	9,05
	Итого за день:	1650	58,01	71,34	187,20	1569,61	2,58	36,14	4,78	7,23	364,71	874,01	174,59	13,51

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
106	Каша манная молочная вязкая	255	8,12	8,74	48,24	304,65	0,11	1,13	0,05	0,90	117,21	127,18	22,17	0,67
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
321	Слойка с повидлом	55	4,11	10,41	26,12	132,22	0,06	0,03	0,04	0,56	12,40	41,70	6,58	0,64
295	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,19	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
ГП	Вода Лель n/g	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	590	20,23	31,94	96,58	703,23	2,15	2,26	2,01	2,16	316,20	276,25	58,85	2,68
						Обед								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
246	Помидоры свежие (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90
193	Плов с мясом	250	27,98	23,79	38,77	481,13	0,10	1,38	0,37	0,87	24,61	264,70	54,95	3,57
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,04	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ГП	Бананы	200	3,00	0,20	43,60	178,00	0,08	20,00	0,24	0,80	86,00	56,00	145,00	2,12
	Итого:	1060	37,34	30,80	126,20	905,17	0,37	176,42	1,08	3,49	174,29	432,00	255,55	8,66
	Итого за день:	1650	57,57	62,74	222,78	1608,40	2,52	178,68	3,09	5,65	490,49	708,25	314,40	11,34



Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
						Завтрак									
141	Запеканка из творога	230	39,53	16,38	39,37	422,43	0,12	0,94	0,12	0,81	331,38	458,62	54,27	1,82	
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78	
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10	
ГП	Вода Лель n/g	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00	
Итого:		600	47,59	21,93	83,22	714,47	2,18	2,28	12,97	1,64	527,22	571,47	95,44	3,22	
						Обед									
47	Суп картофельный с макарон	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,13	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
246	Огурец свежий (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90	
167	Котлета рыбная с маслом	105	13,86	9,37	8,95	183,26	0,11	0,56	0,07	1,06	45,82	206,54	32,20	0,93	
241	Картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,96	192,54	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,38	1,20	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78	
276	Напиток из брусники	200	0,12	0,00	21,15	85,07	0,01	4,80	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36	
ГП	Вафли	50	1,94	4,90	31,26	271,00	0,02	0,00	3,00	2,34	4,00	21,00	3,00	30,00	
Итого:		945	26,16	24,88	123,23	947,30	0,54	28,95	3,55	5,46	145,49	471,70	137,53	35,51	
Итого за день:		1545	73,75	46,81	206,45	1661,77	2,72	31,23	16,52	7,10	672,71	1043,17	232,97	38,73	



Директор МБОУ "ООШ № 161"
Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилуаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ПЯТНИЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
102	Каша «Дружба»	255	8,14	10,36	43,65	299,91	0,09	0,37	0,04	0,17	81,11	117,44	29,38	0,65
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель n/g	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	635	17,16	24,93	88,35	680,00	2,13	16,73	1,96	1,18	317,35	277,36	87,33	5,86
						Обед								
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
246	Помидоры свежие (порциями)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	7,00	0,14	0,70	4,00	26,00	20,00	0,90
202	Тефтели из говядины с рисом (Ежик)	130	13,74	20,30	14,16	294,21	0,09	2,25	0,16	0,95	88,94	215,97	31,85	2,45
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,34	24,82	1,39
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Печенье	50	1,75	3,40	27,60	92,10	0,05	0,00	0,10	0,90	55,50	132,50	9,00	0,60
	Итого:	970	31,29	41,83	156,58	994,35	0,53	20,28	0,83	8,40	253,15	601,21	163,52	8,51
	Итого за день:	1605	48,45	66,76	244,93	1674,35	2,66	37,01	2,79	9,58	570,50	878,57	250,85	14,37

Директор МБОУ "СОШ № 161"

Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилюгаев



Возрастная категория от 11 до 18 лет

СУББОТА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

N рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
324	Вареники с картофелем с маслом	210	7,15	9,10	42,30	641,40	0,11	0,13	0,06	0,89	42,41	80,22	12,75	0,88
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,66	0,00	35,83	0,00	0,06	0,01	0,04	70,00	0,70	3,30	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
300	Чай с медом	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
ГП	Вода Лель n/t	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	580	13,32	12,26	72,54	850,21	2,15	1,19	12,91	1,67	149,36	126,99	41,90	2,30
						Обед								
46	Суп картофельный с клецками	280	4,88	4,28	21,93	200,88	0,10	5,53	0,29	0,40	18,73	67,61	21,99	0,94
229	Кукуруза консервированная	100	2,86	0,60	9,90	57,80	0,10	10,00	0,00	0,10	10,00	20,00	9,30	0,34
189	Котлеты ,биточки,шницеля	105	16,02	17,58	8,61	265,13	0,11	11,25	0,46	0,70	48,00	157,29	30,03	2,44
241	Картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,96	192,54	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,38	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
290	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,03	15,30	0,84	0,21	19,42	28,16	18,82	0,42
ГП	Вафли	50	1,95	4,90	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	Итого:	975	32,43	35,01	129,57	1149,38	0,58	48,54	4,64	4,55	157,5	429,79	128,94	6,63
	Итого за день:	1555	45,75	47,27	202,11	1999,59	2,73	49,73	17,55	6,22	306,86	556,78	170,84	8,93

Директор МБОУ СОШ № 161"
Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилюгаев



Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
124	Макароны запеченные с сыром	255	8,46	13,19	46,52	363,22	0,21	0,19	0,15	1,85	247,44	230,32	47,82	1,84
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
315	Печенье	50	3,54	2,41	32,66	166,50	0,07	0,06	0,03	0,62	21,83	53,85	11,17	0,73
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Вода Лель и/г	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	575	14,96	23,19	103,44	734,68	2,23	3,05	2,07	3,14	293,32	320,78	75,73	3,87
						Обед								
56	Суп лапша-домашняя с курицей	250	9,56	10,24	14,33	172,85	0,09	0,15	0,25	0,66	21,04	117,20	18,56	1,62
229	Зеленый горошек консервир	100	3,14	3,28	6,98	77,88	0,12	10,90	0,04	0,22	21,80	67,58	22,88	0,76
204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	140	18,94	20,31	13,74	312,90	0,15	0,78	0,07	0,74	194,57	304,95	44,61	2,68
224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,05	0,00	0,04	0,35	6,61	89,92	29,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	1030	39,70	40,72	129,93	1071,98	0,54	28,05	0,58	4,51	326,92	670,75	173,20	10,97
	Итого за день:	1605	54,66	63,91	233,37	1806,66	2,77	31,40	2,65	7,65	620,24	991,53	248,93	14,84

Директор МБОУ "СОШ № 181"

Д.А.Иванова

Директор ООО "МастерКласс"

В.А.Пилюгаев

Sheet1

Возрастная категория от 11 до 18 лет

ВТОРНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
106	Каша молочная Геркулесовая вязкая	255	8,12	8,74	48,24	304,65	0,11	1,13	0,05	0,90	117,21	127,17	22,17	0,67
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
ГП	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47,00	0,09	1,00	11,00	0,18	18,10	14,00	10,00	0,10
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
ГП	Вода Лель н/г	500	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	1,84	0,00	6,00	0,00	1,93	0,00
	Итого:	625	15,72	20,37	92,49	648,91	2,19	3,43	12,96	1,75	277,55	283,89	73,32	2,60
						Обед								
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
229	Кукуруза консервированная	100	2,86	0,60	9,90	57,80	0,10	10,00	0,00	0,10	10,00	20,00	9,30	0,34
181	Жаркое по-домашнему	300	30,74	23,63	33,20	455,56	0,08	3,40	0,04	0,80	22,85	227,77	31,77	3,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0,00	0,00	0,34	3,60	0,07	2,52	0,21
ГП	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	34,80	0,03	0,00	0,00	0,22	5,80	30,00	9,90	0,78
276	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	0,01	4,80	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
ГП	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	289,00	0,10	0,00	0,30	3,50	129,00	295,00	20,00	1,60
	Итого:	1010	45,91	41,07	158,31	1075,88	0,39	26,45	0,63	6,66	224,67	634,19	103,58	8,10
	Итого за день:	1635	61,63	61,44	250,80	1724,79	2,58	29,88	13,59	8,41	502,22	918,08	176,90	10,70

Директор МБОУ "СОШ № 161"
Д.А.Иванова



Директор ООО "МастерКласс"
В.А.Пилюгаев



Производственный контроль

Приложение 11 СанПиН 2.4.4.2599-10

Рекомендуемая номенклатура,
объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных
исследований в рамках осуществления государственного санитарно-
эпидемиологического надзора

Школы 161

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество, не менее	Кратность не реже
Микробиологические исследования проб готовых блюд на соответствие требованиям санитарного законодательства	Салаты, вторые блюда, гарниры, соусы, творожные, яичные, овощные блюда	2-3 блюда исследуемого приема пищи	1 раз в сезон (июнь)
Калорийность, выход блюд и соответствие химического состава блюд рецептуре	Обед	3-4 блюда	1 раз в сезон (июнь)
Контроль проводимой витаминизации блюд	Третьи блюда	1 блюдо	1 раз в сезон (июнь)
Микробиологические исследования смывов на наличие санитарно-показательной микрофлоры (БГКП)	Объекты производственного окружения, руки и спецодежда персонала	10 смывов	1 раз в сезон (июнь)

Директор
ООО «МастерКласс»



В.А.Пилюгаев