



Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг								Мг, мг				
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг				Se, мг	F, мг			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	1,40	5,20	6,60	87,00	6,17	0,03	0,06	0,00	0,00	46,00	26,00	16,00	0,50	100,00	0,00	0,00	0,07	2008				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	5,50	5,50	3,32	208,80	4,80	0,17	0,10	135,86	0,09	39,79	144,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	2008				
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	9,00	10,50	7,50	160,50	4,20	0,01	0,15	51,00	2,01	185,00	72,00	12,50	0,40	50,00	0,02	0,01	0,73	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30,70	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,25	0,31	25,09	18,44	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	50	3,82	0,31	25,09	18,44	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	2011				
Всего за день:	630	19,97	21,52	83,80	618,13	16,33	0,29	0,35	186,86	2,10	297,72	263,75	71,75	3,70	269,41	0,02	0,01	0,81	2008			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг								Мг, мг				
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг				Se, мг	F, мг			
ИРКА КАБАЧУКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,67	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	2024			
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	7,77	11,91	22,20	227,07	5,85	0,10	0,24	151,00	0,55	108,00	166,50	25,00	2,35	41,00	0,00	0,00	0,86	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	18,44	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008			
ФРУКТ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	690	19,00	22,47	94,04	657,65	14,66	0,30	0,33	190,85	2,20	249,50	254,27	72,80	3,90	295,24	0,02	0,01	0,88	2008			
Всего за день:	19,00	22,47	94,04	657,65	14,66	0,30	0,33	190,85	2,20	249,50	254,27	72,80	3,90	295,24	0,02	0,01	0,88	2008				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг								Мг, мг				
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг				Se, мг	F, мг			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ (КУРИЦА)	180	6,22	8,89	44,10	281,05	11,70	0,14	0,06	139,97	1,57	62,11	91,28	18,27	0,77	63,64	0,00	0,00	0,04	184			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	120	10,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,33	150,00	120,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	П.Д.				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	2011			
Итого за прием пищи:	550	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008			
Всего за день:	21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88	2008				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг					Д, мкг								Мг, мг				
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг				Se, мг	F, мг			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	3,00	4,83	52,32	6,00	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	45			
ДИТЮФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,80	8,41	26,08	158,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	3,00	0,02	0,00	0,02	0,01	0,50	128			
ДИТЮЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	8,00	6,00	12,00	134,00	2,50	0,03	0,23	115,00	2,09	115,00	46,00	10,00	1,81	45,00	0,00	0,00	0,30	294			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	2011			
ОМЛЕТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	2011			
Итого за прием пищи:	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,01	2008			
Всего за день:	643	19,62	21,95	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97	2008			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			F, мг			
САЛАТ "КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ"	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	42	2011	
КОШАК	180	5,60	5,09	19,20	145,04	0,00	0,11	0,08	98,00	1,40	128,00	0,00	12,46	0,06	15,00	0,02	0,01	0,31	0,00	0,00	0,00	42	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/70	8,00	11,00	20,00	211,00	15,00	0,03	0,21	126,50	1,00	124,00	240,00	20,00	2,63	154,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	50	3,82	0,31	26,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011	
Всего за день:	630	19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88	0,00	0,00	344	2008	
		19,22	20,10	83,97	593,65	15,00	0,29	0,32	224,50	2,46	275,69	289,00	62,52	3,69	253,32	0,02	0,01	0,88	0,00	0,00	344	2008	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			F, мг		
ПРОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/40	14,20	18,30	34,00	357,50	16,00	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	570	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91	0,00	0,00	0,00	2008
Всего за день:	670	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91	0,00	0,00	0,00	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			F, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	72,84	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	9,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	56	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	100/100	4,10	6,80	21,70	166,00	7,60	0,15	0,10	189,00	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	20,00	0,02	0,00	0,04	128/131	0,00	0,00	2008
ТЕОТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	9,30	9,50	157,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,98	159,00	111,30	22,60	0,00	63,00	0,00	0,01	0,60	9	0,00	0,00	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,54	28,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2008
Итого за прием пищи:	26	20,27	22,55	94,02	682,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82	0,00	0,00	0,00	2008
Всего за день:	676	20,27	22,55	94,02	682,03	15,80	0,33	0,34	191,00	2,10	271,57	274,54	73,73	3,91	252,97	0,02	0,01	0,82	0,00	0,00	0,00	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,60	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	30	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73	12	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	560	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	233,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84	0,00	0,00	0,00	2008
Всего за день:	660	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	233,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84	0,00	0,00	0,00	2008



Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
КАША РАСОЛЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,56	177,1	2011							
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	3565	9,00	13,00	14,00	209,00	5,00	0,06	0,09	60,00	0,00	115,00	112,00	21,00	1,00	101,00	0,00	0,00	0,39	256	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008							
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П.								
Итого за прием пищи:	580	19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99									
Всего за день:		19,56	20,82	88,99	621,55	14,97	0,29	0,36	199,39	2,18	277,04	251,97	65,51	4,06	257,19	0,02	0,01	0,99									

10 День

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,03	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45	2011							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,00	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40	7,84	5,34	9,00	115,42	7,50	0,02	0,26	115,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	234	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008								
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	680	19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	259,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84									
Всего за день:		19,73	21,65	94,40	651,75	17,10	0,31	0,34	183,29	2,10	242,56	259,49	70,86	3,69	290,80	0,02	0,01	0,84									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	197,19	209,97	878,01	6 207,74	159,67	3,04	3,41	1 969,75	22,11	2 646,46	2 714,61	675,19	38,80	2 654,53	0,20	0,10	8,82			
Среднее значение за период	19,72	21,00	87,80	620,77	15,97	0,30	0,34	196,98	2,21	264,65	271,46	67,52	3,88	265,45	0,02	0,01	0,88			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	30,4	56,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 80РУБ + ДОПЛАТА 92,60)	618



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРОЖЕНЫМ СЛОЖНЫМ СОУСОМ	100	1,50	3,00	4,33	52,32	6,00	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	0,28	2011	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	3,00	0,02	0,00	0,02	0,01	0,38	2011	2011	
БИЛОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	50/50	8,00	6,00	12,00	134,00	2,50	0,03	0,23	115,00	2,09	115,00	2,09	115,00	10,00	1,81	45,00	0,00	0,00	0,30	294	2011
ЧАЙ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	643	19,62	21,95	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97			2008
Всего за день:		19,62	21,95	84,20	612,97	16,09	0,34	0,35	183,29	2,10	256,26	279,99	64,41	4,40	272,90	0,02	0,01	0,97			2008

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/35	14,20	18,30	34,00	357,50	16,00	0,18	0,28	216,59	2,40	226,40	210,90	42,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,90			311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01				2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	565	18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				2008
Всего за день:		18,35	18,94	77,27	555,38	16,83	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	63,68	3,70	264,24	0,02	0,01	0,91				2008

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
КАША РАССОЛЮЧАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,96	9,16	0,10	0,23	123,39	1,93	134,99	78,37	19,00	1,75	68,45	0,02	0,01	0,56			171,1	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	11,00	9,50	172,96	4,00	0,09	0,11	72,00	0,37	100,00	111,30	22,60	0,60	100,00	0,00	0,00	0,40			9	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01				2008
ОЛАДЫ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	40/10	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	590	20,96	19,16	83,26	589,29	16,18	0,29	0,39	195,39	2,30	269,80	249,93	68,49	3,73	264,92	0,02	0,01	0,97			П.П.	
Всего за день:		20,96	19,16	83,26	589,29	16,18	0,29	0,39	195,39	2,30	269,80	249,93	68,49	3,73	264,92	0,02	0,01	0,97				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг		
САЛАТ "СВЕЖИЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10			30	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	12,35	15,20	36,73	333,14	14,05	0,14	0,30	175,00	2,07	200,00	186,67	29,01	2,04	70,02	0,01	0,01	0,73			12	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01				2011
Итого за прием пищи:	550	20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84				2008
Всего за день:		20,43	19,67	84,32	596,03	16,05	0,28	0,33	186,00	2,07	247,08	283,07	63,61	3,98	248,32	0,02	0,01	0,84				2008

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-92.60руб.(54309) 2 ВАРИАНТ
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. »,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	601	550	109%	22%
Калорийность, ккал.	611.97	544-782	112%	22%
Количество белков (г)	20.07	18	112%	22%
Количество жиров (г)	20.62	18.4	112%	22%
Количество углеводов (г)	85.67	76.6	112%	22%
Витамин С, мг	15.88	14	113%	23%
Витамин В1, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин В2, мг	0.35	0.32	110%	22%
Витамин А, мкг рэ	204.07	180	113%	23%
Кальций, мг	266.43	240	111%	22%
Магний, мг	67.20	60	112%	22%
Железо, мг	3.95	3.4	116%	22%
Калий, мг	270.56	240	113%	23%
Йод, мкг	20	24	113%	20%
Селен, мкг	10	10	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-92.60руб.(54309) 1 ВАРИАНТ
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. »,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	618	550	112%	23%
Калорийность, ккал.	620.77	544-782	114%	23%
Количество белков (г)	19.72	18	110%	22%
Количество жиров (г)	21.00	18.4	114%	23%
Количество углеводов (г)	87.80	76.6	115%	23%
Витамин С, мг	15.97	14	114%	23%
Витамин В1, мг	0.30	0.28	107%	21%
Витамин В2, мг	0.34	0.32	106%	21%
Витамин А, мкг рэ	195.98	180	109%	22%
Кальций, мг	264.65	240	110%	22%
Магний, мг	67.52	60	113%	23%
Железо, мг	3.88	3.4	114%	22%
Калий, мг	265.45	240	111%	22%
Йод, мкг	20	24	113%	20%
Селен, мкг	10	10	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1.2	83%
Сахар (г)	6	11.6	52%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак – 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 12.7%, 30.4%, и 56.9% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 01.11.24.

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1.2	83%
Сахар (г)	6	11.6	52%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13.1%, 30.3%, и 56.6% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 01.11.24.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 115 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) 127,60 руб. УТВЕРЖДАЮ



Принем пищи, наименование блюда

Итого за прием пищи:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
100	1,40	5,20	6,60	87,00	6,17	0,03	0,06	0,00	0,00	46,00	26,00	16,00	0,50	187,28	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2008
250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,14	0,23	7,36	0,00	92,00	100,00	19,80	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011
180	5,50	5,50	27,00	179,60	3,80	0,15	0,00	166,00	1,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011
40/60	9,00	10,50	7,50	160,50	7,50	0,01	0,15	41,00	2,01	185,00	72,00	12,50	0,00	50,00	0,02	0,01	0,00	0,00	305	2011
200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2011
50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,08	0,03	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2011
30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
28	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	256	2008
Итого за прием пищи:	30,10	29,26	130,67	915,94	23,81	0,49	0,54	278,36	3,10	402,71	413,45	102,50	6,13	385,29	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	30,10	29,26	130,67	915,94	23,81	0,49	0,54	278,36	3,10	402,71	413,45	102,50	6,13	385,29	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	

Принем пищи, наименование блюда

Итого за прием пищи:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
260	4,20	5,20	26,50	169,60	6,70	0,02	0,01	101,00	0,00	51,60	69,98	5,00	0,90	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2008
180	5,87	4,51	22,21	182,96	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,83	202,1	2011	
50/50	9,50	11,50	17,00	209,50	5,00	0,14	0,34	151,00	1,45	154,00	170,00	38,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202,1	2011
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01	2008	
30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	370,09	368,85	100,80	5,94	400,32	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	370,09	368,85	100,80	5,94	400,32	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	

Принем пищи, наименование блюда

Итого за прием пищи:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,29	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,02	67	2011	
250	8,40	4,50	16,30	139,00	6,28	0,08	0,08	100,34	0,37	78,00	60,75	26,73	1,71	125,43	0,00	0,00	0,52	87	2012	
120	12,50	17,50	34,00	343,50	8,10	0,16	0,28	38,00	2,83	230,00	220,00	30,00	1,80	100,00	0,02	0,01	0,67	П.П.	2011	
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011	
60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
25	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	30,59	28,71	130,74	903,10	22,38	0,46	0,55	304,35	3,20	405,73	381,45	98,14	5,92	378,65	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	30,59	28,71	130,74	903,10	22,38	0,46	0,55	304,35	3,20	405,73	381,45	98,14	5,92	378,65	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	

УТВЕРЖДАЮ



4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	45	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	6,20	11,14	127,56	6,57	0,13	0,19	90,00	1,00	154,00	128,30	5,00	0,00	21,00	0,00	0,00	0,47	86	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,22	4,00	28,98	168,80	0,00	0,16	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,02	0,01	0,56	128	2011
ВИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/80	7,00	7,00	12,00	139,00	5,00	0,00	0,17	115,00	1,99	15,00	55,00	5,00	0,37	45,00	0,00	0,00	0,20	294	2011
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,20	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,59	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,01	378	2011
ЕДИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/10	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,07	0,00	0,10	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	1010	30,07	29,05	118,61	856,05	22,17	0,48	0,54	280,84	3,10	408,92	411,40	100,40	5,40	404,43	0,03	0,01	1,40	5	П.П
Всего за день:		30,07	29,05	118,61	856,05	22,17	0,48	0,54	280,84	3,10	408,92	411,40	100,40	5,40	404,43	0,03	0,01	1,40		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,01	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕКЕЛ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,70	5,20	23,00	160,80	2,06	0,11	0,04	110,73	0,00	100,00	64,00	10,00	1,25	77,06	0,00	0,00	0,62	88	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	180	5,60	5,08	19,20	145,04	9,79	0,11	0,21	138,90	1,40	170,00	50,00	12,46	1,86	36,00	0,00	0,01	0,30	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	300/70	8,00	15,00	20,00	247,00	10,00	0,00	0,18	56,00	2,04	70,00	180,00	36,00	0,05	155,00	0,00	0,00	0,36	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	344	2011
ФРУКТ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	30	1,97	0,30	12,85	61,59	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,01	344	2011
Итого за прием пищи:	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
Всего за день:	1020	27,98	29,99	133,34	916,59	22,68	0,47	0,50	305,64	3,50	373,18	377,70	101,14	5,67	365,28	0,03	0,01	1,30		
		27,98	29,99	133,34	916,59	22,68	0,47	0,50	305,64	3,50	373,18	377,70	101,14	5,67	365,28	0,03	0,01	1,30		

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	4,50	3,71	10,00	91,39	1,30	0,05	0,07	42,00	0,40	44,71	38,00	16,90	0,87	67,00	0,00	0,00	0,05	41	2012
УЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	250	5,90	6,50	15,90	145,70	8,20	0,12	0,13	119,40	0,90	101,00	71,89	29,36	1,82	135,60	0,00	0,00	0,49	119	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/40	14,20	18,30	38,00	373,50	14,00	0,16	0,28	140,00	1,80	246,00	210,80	20,00	1,30	105,00	0,00	0,01	0,78	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	311	2008
АЙ С САХАРОМ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,00	0,00	0,01	311	2008
РАЖ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ГОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	430	2008
Всего за день:	965	30,39	29,40	117,88	859,88	24,33	0,48	0,54	301,41	3,10	415,54	384,71	92,43	6,10	372,84	0,03	0,01	1,33		
		30,39	29,40	117,88	859,88	24,33	0,48	0,54	301,41	3,10	415,54	384,71	92,43	6,10	372,84	0,03	0,01	1,33		

ДИКТИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 115 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 121,60 руб.

1 вариант с 5.11.2024

ТВЕРЖДАЮ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
ИКА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,80	8,71	72,84	0,00	0,02	0,06	202,00	1,00	69,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,60	5,10	26,90	175,90	5,00	0,10	0,08	74,42	0,70	116,60	62,53	19,77	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	56	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ПЕЧЕНАЯ)	100/100	4,10	6,80	18,00	149,60	5,53	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	19,27	1,87	41,00	0,02	0,00	0,29	118,2	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	50/50	8,99	9,30	16,00	193,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,78	159,00	96,00	19,27	1,87	41,00	0,02	0,00	0,13	128/131	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2011
ОЛАДЬИ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	40/10	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	990	29,65	28,21	132,22	901,06	21,75	0,49	0,49	278,42	3,48	386,86	363,05	102,88	5,75	376,70	0,03	0,03	0,01	1,25	2008	
					901,06	21,75	0,49	0,49	278,42	3,48	386,86	363,05	102,88	5,75	376,70	0,03	0,03	0,01	1,25	2008	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	26,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,00	4,20	19,40	131,40	6,50	0,06	0,10	80,00	1,08	131,57	74,00	21,99	0,54	102,00	0,00	0,00	0,30	82	2011	
ПЕЧЕНЫЕ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	200	14,53	18,00	30,00	340,12	15,79	0,15	0,31	183,00	2,18	197,93	196,48	30,53	2,15	73,70	0,01	0,01	0,80	12	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПРЯНИК	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	880	30,35	28,38	132,34	905,90	24,29	0,43	0,49	274,00	3,26	385,33	385,47	95,47	6,08	375,30	0,03	0,03	0,01	1,21	2008	
		30,35	28,38	132,34	905,90	24,29	0,43	0,49	274,00	3,26	385,33	385,47	95,47	6,08	375,30	0,03	0,03	0,01	1,21	2008	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
ИКА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП ГОРХОВЫЙ	250	5,75	4,50	18,75	139,00	4,60	0,16	0,08	0,23	0,08	39,01	78,39	32,70	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	99	2008
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	4,38	5,05	24,00	158,97	9,16	0,10	0,23	123,40	1,00	125,00	108,00	14,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	99	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	35/65	9,00	10,00	14,00	182,00	2,00	0,04	0,09	151,00	2,00	145,00	112,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	286	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛОДЧКА С САХАРОМ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	945	28,09	31,41	121,13	880,29	23,67	0,48	0,52	290,82	3,33	379,30	410,51	100,70	5,43	389,84	0,03	0,03	0,01	1,30	2008	
		28,09	31,41	121,13	880,29	23,67	0,48	0,52	290,82	3,33	379,30	410,51	100,70	5,43	389,84	0,03	0,03	0,01	1,30	2008	



Приним пища, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Кв. рещет. единицы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	В5, мг			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,15	45	2011	
СЛП - "ХАРЧО"	280	6,50	6,00	20,00	160,00	0,00	0,00	0,12	100,00	1,03	127,00	94,30	7,50	0,63	85,00	0,00	0,00	0,15	45	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,22	9,34	17,78	172,10	0,00	0,18	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,00	0,00	0,39	117	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40	7,84	5,34	20,00	159,42	12,00	0,04	0,26	115,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,88	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	0,01	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	2008	
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ФРУКТ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	1040	27,94	27,86	120,97	848,78	22,43	0,43	0,49	290,85	3,13	377,41	395,10	97,47	6,77	377,28	0,03	0,01	1,29	378	2008	
Всего за день:		27,94	27,86	120,97	848,78	22,43	0,43	0,49	290,85	3,13	377,41	395,10	97,47	6,77	377,28	0,03	0,01	1,29			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг	
Итого за весь период	292,82	293,39	1 269,17	8 906,56	230,72	4,84	5,16	2 896,62	32,30	3 905,07	3 914,40	991,93	58,19	3 825,93	0,30	0,10	13,00	
Среднее значение за период	29,28	29,34	126,92	890,66	23,07	0,46	0,52	289,66	3,23	390,51	391,44	99,19	5,82	382,59	0,03	0,01	1,30	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	29,6	57,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕДИЦ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЕД 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 115 РУБ + 12,60 РУБ ДОТАЦИЯ) 127,60	958



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 115 РУБЛЕЙ(ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 127,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ


2 вариант с 5.11.2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
																					Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗНОЙ ДОБАВОЙ	100	1,40	5,20	6,60	87,00	6,17	0,03	0,06	0,00	0,00	46,00	26,00	16,00	0,50	187,28	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2008						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	6,18	0,10	0,15	0,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011							
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	180	5,50	5,50	27,00	179,60	3,80	0,15	0,00	0,00	1,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40/60	8,00	11,00	20,00	214,00	0,00	0,03	0,21	0,00	1,00	124,00	130,00	20,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,56	290	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	923	28,64	30,45	133,13	930,25	23,81	0,49	0,55	292,50	3,09	364,17	400,55	96,25	6,04	407,94	0,03	0,01	1,22		2008							



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
																					Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг		
ИКРА КАБЧАКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,20	5,20	26,50	169,60	6,70	0,02	0,01	101,00	0,00	51,60	69,98	5,00	0,90	20,00	0,00	0,00	0,46	96	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,83	202,1	2011							
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	9,50	11,50	17,00	209,50	5,00	0,14	0,34	151,00	1,45	164,00	170,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	1010	27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	368,95	368,85	100,55	5,94	400,24	0,03	0,01	1,30		2008							
Всего за день:		27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	368,95	368,85	100,55	5,94	400,24	0,03	0,01	1,30		2008							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
																					Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,29	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,02	67	2011							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ "УХА"	250	8,40	4,50	16,30	139,00	6,28	0,08	0,08	100,34	0,37	78,00	60,75	26,73	1,71	125,43	0,00	0,00	0,52	87	2012							
КУРИЦ (КАРТОФЕЛЬ КУПИЦА)	120	12,50	17,50	34,00	343,60	15,00	0,16	0,28	189,00	2,83	250,00	220,00	30,00	1,30	130,00	0,02	0,01	0,67	ПЛ.								
КОМОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00		2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,54	26,60	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	786	30,91	28,91	132,08	911,90	22,28	0,48	0,50	289,54	3,20	373,27	404,85	93,34	5,96	377,25	0,03	0,01	1,22		2008							
Всего за день:		30,91	28,91	132,08	911,90	22,28	0,48	0,50	289,54	3,20	373,27	404,85	93,34	5,96	377,25	0,03	0,01	1,22		2008							

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (543300) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 115 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 127,60 руб. 4 день

УТВЕРЖДАЮ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОВОЩАМИ И ЗАЛИВКА	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2011		
ГОРОШКОМ	250	5,70	5,20	10,00	109,60	2,06	0,11	0,04	0,00	0,00	0,00	64,00	10,00	1,26	77,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,60	5,09	19,20	145,04	9,79	0,11	0,21	138,90	1,40	170,00	50,00	12,46	1,86	36,00	0,00	0,01	0,30	0,01	0,30	0,00	0,43	246	2011	
ГРУШИ ИЗ ГОРЯДЫННЫ	257/5	9,40	12,00	23,60	240,80	4,00	0,03	0,16	0,00	1,83	20,00	165,00	22,90	0,00	140,00	0,02	0,00	0,43	0,00	0,43	0,00	0,43	246	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	28,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ШОКОЛАДНЫЙ ВАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	10,00	94,22	5,52	410,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	945	30,69	29,00	133,64	918,04	22,85	0,48	0,55	304,71	3,29	380,30	362,70	94,22	5,52	410,20	0,03	0,01	1,37	0,01	1,37	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		30,69	29,00	133,64	918,04	22,85	0,48	0,55	304,71	3,29	380,30	362,70	94,22	5,52	410,20	0,03	0,01	1,37	0,01	1,37	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	0,16	0,16	0,00	0,16	45	2011	
СЕВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	6,20	11,14	127,56	6,57	0,10	0,19	90,00	1,00	254,00	128,30	5,00	0,00	91,00	0,00	0,00	0,47	0,47	0,47	0,00	0,47	86	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,22	4,00	28,98	168,80	0,00	0,16	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,00	0,01	0,56	0,56	0,56	0,00	0,56	128	2011	
ВИТОНКИ "НЕЖЫЛ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	8,00	12,00	16,00	204,00	5,00	0,00	0,19	115,00	1,99	15,00	55,00	5,00	0,37	45,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,00	0,20	294	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ СО СЛУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,80	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТ МЯТЫЙ (ВЯЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1050	28,40	29,38	119,31	857,62	22,00	0,47	0,49	280,85	3,00	391,41	411,10	99,97	5,50	374,43	0,03	0,01	1,40	0,01	1,40	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		28,40	29,38	119,31	857,62	22,00	0,47	0,49	280,85	3,00	391,41	411,10	99,97	5,50	374,43	0,03	0,01	1,40	0,01	1,40	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	4,50	3,71	10,00	91,39	1,30	0,05	0,07	42,00	0,40	44,71	38,00	16,90	0,87	67,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,00	0,05	41	2012	
УЛ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	4,50	18,75	139,00	4,60	0,16	0,08	0,23	0,08	39,01	78,39	32,70	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ШОК ИЗ ПТИЦЫ	200/40	13,00	20,00	38,00	384,00	16,00	0,10	0,28	240,00	2,80	266,00	210,90	20,00	2,00	225,00	0,00	0,01	0,98	0,98	0,98	0,00	0,98	311	2008	
АЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	7,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТ МЯТЫЙ (ВЯЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	980	30,13	29,21	127,89	897,64	22,73	0,49	0,50	282,24	3,28	376,76	403,99	100,03	5,74	370,14	0,03	0,01	1,26	0,01	1,26	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		30,13	29,21	127,89	897,64	22,73	0,49	0,50	282,24	3,28	376,76	403,99	100,03	5,74	370,14	0,03	0,01	1,26	0,01	1,26	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 115 РУБЛЕИ ДЮДАЦИИ + РУДИ ЕЛЬСКАД ПИДАИ) - 74,90 РУБ.



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45/101	2011							
СУП - "УАРУО"	250	6,50	6,00	20,00	160,00	0,00	0,00	0,12	100,00	1,03	127,00	94,30	7,50	0,63	85,00	0,00	0,00	0,39	45/101	2011							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	200	4,22	9,34	17,78	172,10	0,00	0,18	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,00	0,01	0,56	128	2011							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОНОВСКИ	35/65	9,38	5,85	20,00	170,21	12,00	0,04	0,26	95,00	2,10	150,00	56,00	0,00	0,00	70,00	0,00	0,00	0,20	266	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00		2011							
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ФРУКТ МЯГКИЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	1040	29,48	28,37	120,97	859,57	22,43	0,43	0,49	270,85	3,14	399,41	378,10	97,47	5,76	380,28	0,03	0,01	1,32									
Всего за день:		29,48	28,37	120,97	859,57	22,43	0,43	0,49	270,85	3,14	399,41	378,10	97,47	5,76	380,28	0,03	0,01	1,32									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	Ca, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	
Итого за весь период	295,20	295,64	1 283,03	8 992,52	229,46	4,63	5,16	2 851,01	32,04	3 827,67	3 887,49	972,52	58,12	3 897,38	0,30	0,10	12,90							
Среднее значение за период	29,52	29,56	128,30	899,25	22,95	0,46	0,52	285,10	3,20	382,77	388,75	97,25	5,81	389,74	0,03	0,01	1,29							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,6	57,3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОБЕД 5-11 КЛАСС (ПОДПЛАТА 115РУБ + 12,60РУБ ДОПАЦИЯ)	955

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 127.60руб.(54310) 2 ВАРИАНТ
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	955	800	119%	35 %
Калорийность, ккал.	899.25	816-1199.5	110%	33%
Количество белков (г)	29.52	27	109%	33%
Количество жиров (г)	29.56	27.6	107%	32%
Количество углеводов (г)	128.30	114.9	112%	33%
Витамин С, мг	22.95	21	109%	33%
Витамин В1, мг	0.46	0.42	110%	33%
Витамин В2, мг	0.52	0.48	108%	33%
Витамин А, мкг рэ	285.10	270	106%	32%
Кальций, мг	382.77	360	106%	32%
Магний, мг	97.25	90	108%	32%
Железо, мг	5.81	5.1	114%	32%
Калий, мг	389.74	360	108%	32%
Йод, мкг	30	36	83%	30%
Селен, мкг	10	15	67%	30%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 54310

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 127.60руб.(54310) 1 ВАРИАНТ
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	958	800	120%	35 %
Калорийность, ккал.	890.66	816-1199.5	109%	33%
Количество белков (г)	29.28	27	108%	33%
Количество жиров (г)	29.34	27.6	106%	32%
Количество углеводов (г)	126.92	114.9	110%	33%
Витамин С, мг	23.07	21	110%	33%
Витамин В1, мг	0.46	0.42	110%	33%
Витамин В2, мг	0.52	0.48	108%	33%
Витамин А, мкг рэ	289.66	270	107%	32%
Кальций, мг	390.51	360	108%	33%
Магний, мг	99.19	90	110%	33%
Железо, мг	5.82	5.1	114%	32%
Калий, мг	382.59	360	106%	32%
Йод, мкг	30	36	83%	30%
Селен, мкг	10	15	67%	30%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.5	2.3	65%
Сахар (г)	6.2	11.7	53%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 13.2%, 29.6%, и 57.2% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александра" 01.11.24.

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.5	2.3	65%
Сахар (г)	6.2	11.7	53%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 13.1%, 29.6%, и 57.3% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 01.11.24.
