

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

(Донченко Е.Ю.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "КСОШ №3"

(А.А.Горшков)



12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая (220 гр.)	220	8,95	12,85	41,34	315,99	0,264	0,22	1,364	1,848	165,564	0,088	76,802	0,176	312,312	252,516	0,022	0	0,11
81	ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасками (1-4 вариант)	50	5,77	2,11	15,42	103,80	0,1	0,04	0	0,62	10,9	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0,02	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (40 г.)	40	2,60	0,84	20,55	104,50	0,044	0	0,48	0,76	7,6	0	5,2	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	510	17,78	15,8	92,58	567,93	0,408	0,28	4,364	4,658	195,464	0,088	88,682	0,176	351,772	299,556	0,022	0	0,29
4356	ЗАВТРАК 2	Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Итого за день:	200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
108	ОБЕД	Уха рыбачья с миксинами	250	5,82	4,28	17,30	131,97	0,075	0,05	14,575	0,7	21,575	0	19,525	0,025	401,975	45,975	0	0,275	0
131	ОБЕД	Плов из курицы	180	20,21	9,94	34,24	370,59	0,108	0,09	4,302	1,872	17,478	0,054	97,082	0	312,264	217,892	0	0	0,144
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	59,2	0	0,003	0,006
518	ОБЕД	Миксотефентами (30 гр.)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,003	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Итого за день:	680	29,34	14,64	84,65	650,25	0,263	0,187	22,877	6,722	62,953	0,064	141,717	0,025	1026,839	335,867	0	0,003	0,445
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	53,12	36,84	168,83	1357,88	0,751	0,767	29,641	11,59	498,417	0,182	256,299	0,301	1670,511	816,823	0,042	0,003	0,775
День 2																				
194	ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая (250 гр.)	250	9,20	11,90	45,80	328,45	0,25	0,2	1,6	1,475	165,175	0,075	58,35	0,2	283,15	225,325	0,025	0	0,125
300	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (40 гр.)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,38	6,9	0,064	3,9	0,162	29,1	21,4	0	0	0
238	ЗАВТРАК	Риса вареное	55	7,01	6,32	0,41	86,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0	105,875	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,05	60,66	0,02	0,02	0,2	1,88	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	545	18,91	27,34	76,77	627,13	0,326	0,24	1,8	4,91	221,225	0,277	71,025	0,352	312,69	352,6	0,025	0	0,305
4355	ЗАВТРАК 1	Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Итого за день:	200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
58	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	4,00	12,30	92,10	0,05	0,05	19,075	1,05	40,275	0	18,225	0	264,55	39,225	0	0	0,2
106	ОБЕД	Тфеттели из говядины с рисом	90	9,29	10,13	9,92	176,83	0,053	0,108	3,33	1,377	11,644	0,009	13,689	0,027	161,433	90,153	0	0	0,054
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	3,55	35,56	197,12	0,09	0,045	0	1,08	26,415	0,015	3,06	0,045	0,45	0,585	0	0	0,3
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) (55гр.)	55	0,61	0,11	2,09	13,20	0,033	0	13,75	0,495	7,7	0	11	0	0	14,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Пантотк аспирисовый или лимонный (с лимоним)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			605	22,21	18,63	102,29	676,85	0,356	0,257	41,435	6,822	113,154	0,024	83,674	0,072	602,833	260,653	0	0,006	0,566
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	47,12	52,37	188,46	1423,98	0,762	0,797	45,835	11,932	574,379	0,341	182,699	0,524	1207,523	793,263	0,045	0,006	0,911
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая (250 гр.)	250	7,33	10,67	55,82	349,23	0,1	0,2	1,575	0,7	153,6	0,075	44,55	0,2	231,275	127,5	0	0	0,125
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (50 гр.)	50	7,45	6,17	16,12	149,72	0,04	0,07	0,56	0,54	206,7	0,08	13,9	0	47,6	17,5	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	500	15,24	17,04	87,2	561,99	0,14	0,29	5,135	2,96	381,68	0,155	61,23	0,2	290,735	320,04	0	0	0,305
4356	ЗАВТРАК 2	Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Итого за день:	200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	220	2,46	2,53	12,25	108,35	0,11	0,066	14,52	2,134	23,54	0	18,084	0	390,28	43,384	0	0	0,198
119	ОБЕД	Голубцы пельменые (с соусом сметанным) (соединяем свинина)	170	16,13	21,54	11,76	306,85	0,527	0,204	39,287	2,04	61,387	0,051	37,434	0,221	485,72	189,669	0,017	0	0,068
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	59,2	0	0,003	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Миксотефентами (30 гр.)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	21,1	24,49	55,12	550,5	0,697	0,297	59,087	5,644	101,947	0,051	75,118	0,221	959,2	291,253	0,017	0,003	0,272
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	42,34	47,93	151,72	1232,49	0,917	0,887	66,822	8,804	723,927	0,246	164,348	0,521	1541,835	791,253	0,037	0,003	0,617
День 4																				
238	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	140	15,71	13,51	38,35	392,32	0,056	0,07	1,722	0,602	30,73	0,014	6,02	0,098	52,668	37,31	0	0	0,014
15	ЗАВТРАК	Джем	15	0,08	0,00	10,74	41,40	0,001	0,003	0,36	0,06	1,8	0,008	1,35	0	0	2,7	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (30 г.)	30	2,25	0,87	15,42	78,50	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,05	60,66	0	0,02	0,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	385	18,44	14,38	79,57	572,98	0,09	0,102	2,282	2,702	67,13	0,022	13,17	0,098	80,708	59,51	0	0	0,194
4356	ЗАВТРАК 2	Молочко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Итого за день:	200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
67	ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком)	250	1,83	4,17	10,67	88,33	0,075	0,05	8,525	0,75	21,35	0	20,5	0	39,222	0	0	0	0
258	ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	180	14,24	27,38	16,51	378,34	0,828	0,18	17,954	1,836	22,212	0	39,222	0	667,584	185,22	0,018	0	0,09
108	ОБЕД	Овощи натуральные (супчик) (60 гр.)	60	0,48	0,08	1,50	8,40	0,018	0,024	6	0,36	13,8	0,006	8,4	0	84,6	25,2	0	0	0,012

108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,036	0	1,8	13,2	0	22,8	0	97,6	77,6	0	0,004	0,008
518	ОБЕД	Миксированный (40 гр.)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,004	0,008
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	20,63	32,17	65,76	643,47	1,021	0,31	36,489	7,546	84,56	0,006	98,922	0	1089,784	302,02	0,018	0,004	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	48,07	62,95	164,73	1336,45	1,191	0,712	41,371	10,448	381,692	0,068	140,092	0,198	1462,492	641,53	0,038	0,004	0,364

183	ЗАВТРАК	Каши гречневая молочная вязкая	210	9,30	7,08	40,19	260,84	0,252	0,252	1,281	3,649	131,46	0,042	116,629	0,105	337,974	241,143	0	0,105	0,105
96	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	60	2,30	9,94	15,51	160,87	0,03	0,018	0	0,384	7,02	0,162	3,9	0,162	29,25	21,698	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Каши с молоком (1-й вариант)	200	3,88	3,10	26,16	141,36	0,16	0,16	1,3	1,04	130,66	0,02	32,1	0,06	205,96	116,2	0	0,14	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	15,48	20,12	80,86	563,07	0,322	0,43	2,591	4,937	289,14	0,134	155,529	0,327	574,184	378,931	0	0	0,245

4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04

53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
129	ОБЕД	Котлеты рубленные на щипы	250	1,70	4,05	8,42	77,60	0,05	0,05	28,85	0,7	40,2	0,048	17,6	0	324,925	37,225	0	0,2	0,2
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	9,5	17,87	7,24	220,65	0,037	0,048	1,197	1,31	9,51	0,048	69,432	0	208,991	124,241	0	0,114	0,114
Б/н	ОБЕД	Сорель солёный (40 гр.)	40	0,32	6,40	22,02	160,17	0,165	0,135	28,95	1,185	40,455	0,045	32,64	0,09	762,105	95,64	0,015	0	0,045
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	2,69	0,49	13,20	70,35	0,07	0,032	0	1,675	11,55	0	19,95	0	85,4	67,9	0	0,003	0,007
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0	0,02	0,2	1,68	18,7	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	26,32	17,22	76,11	564,63	0,36	0,293	58,197	6,511	129,815	0,093	131,522	0,09	1381,861	325,006	0,015	0,003	0,546
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	47,8	43,74	165,37	1247,7	0,762	1,023	63,378	11,684	638,955	0,267	312,051	0,517	2248,045	883,937	0,035	0,003	0,631

1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (40 гр.)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,38	6,9	0,064	3,9	0,152	28,1	21,4	0	0	0
194	ЗАВТРАК	Каши пшеница молочная вязкая (250 гр.)	250	9,20	11,90	45,80	328,45	0,25	0,2	1,6	1,475	165,175	0,075	69,35	0,2	283,15	226,325	0,025	0	0,125
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,98	108,04	0,02	0,06	200	5,04	22,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (40 г.)	40	2,60	0,84	20,56	104,80	0,044	0	0	0,48	7,9	0	8,2	0	0	26	0	0	0,365
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	14,9	21,86	108,84	692,69	0,346	0,28	201,6	7,915	202,415	0,139	69,75	0,352	317,69	272,725	0,025	0	0,365

54	ОБЕД	Рассольник пенингальский	250	2,20	4,23	16,28	112,48	0,11	0,075	16,1	0,925	24,65	0,21	21	0	426,325	60,125	0	0,2	0,2
107	ОБЕД	Тертый из печени и риса	90	8,03	8,44	11,28	170,09	0,128	0,128	11,547	2,61	22,725	0,2592	14,22	0,729	143,073	0,009	0,018	0,117	0,117
139	ОБЕД	Картофель отварной с маслом	150	3,04	3,29	24,75	141,10	0,18	0,105	30,33	1,955	15,555	0,03	34,875	0,045	861,78	88,56	0,015	0	0,045
245	ОБЕД	Курдюк консервированный (30 гр.)	30	0,65	0,61	3,57	21,89	0,008	0,015	1,44	0	12,672	0,006	3,9	0,009	0,08	12,414	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97,4	0	0,005	0,01
286	ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	17,98	17,27	94,33	623,05	0,512	0,978	64,697	7,27	99,222	0,238	104,995	0,783	1554,455	401,172	0,024	0,023	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	32,88	39,13	203,17	1315,74	0,868	1,258	266,297	14,645	301,697	0,467	174,745	1,135	1661,165	673,897	0,049	0,023	0,372

182 (1)	ЗАВТРАК	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая (250)	250	10,15	11,63	45,86	327,32	0,3	0,25	1,55	0,375	176,325	0,075	87,215	0,15	354,325	286,25	0,025	0	0,125
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром 35гр	35	5,40	4,55	10,80	105,74	0,028	0,053	0,42	0,71	154,56	0,06	10,101	0	33,401	94,003	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0,02	0,02	3	1,72	21,38	0	4,55	0	11,88	1,54	0	0,18	0,18
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (35 г.)	35	2,62	1,02	17,98	91,70	0,038	0,01	0	0,42	6,95	0	4,55	0	32,2	22,75	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	18,63	17,2	89,73	697,8	0,366	0,333	4,97	4,615	388,915	0,135	104,606	0,15	431,786	404,543	0,025	0	0,305

4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04

71	ОБЕД	Уха с вермишелью, шпинатом (виннига) с	220	6	8,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
98	ОБЕД	Котлеты свиные (30 гр.)	83	11,30	25,88	13,39	332,34	0,598	0,116	0	1,295	17,876	0,033	23,456	0,075	148,113	102,239	0,008	0	0,066
173	ОБЕД	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,64	39,70	244,29	0,3	0,15	0	4,665	19,05	0,03	139,995	0,06	254,63	207,825	0	0,12	0,12
244	ОБЕД	Горюшек, зеленый консервированный (20 гр.)	20	4,80	0,73	10,66	65,03	0,16	0,04	0	1,882	23,072	0,004	0	0,01	0,09	0,114	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	58,2	0	0,003	0,006
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0	0,02	0,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			703	33,08	36,61	107,19	891,52	1,184	0,397	9,638	11,486	107,616	0,067	147,873	0,167	748,163	420,948	0,008	0,003	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1423	57,71	60,41	206,32	1593,42	1,63	1,03	17,208	16,381	706,591	0,242	330,479	0,417	1471,949	1005,391	0,053	0,003	0,915

161	ЗАВТРАК	Каши рисовая молочная вязкая (220 гр.)	220	6,45	9,48	49,13	306,48	0,088	0,176	1,386	0,616	135,168	0,066	39,292	0,176	203,522	168,058	0	0	0,11
300	ЗАВТРАК	Риса вареная	55	7,01	6,32	0,41	89,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0	105,875	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Батон нарезной (45 г.)	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0	0	0,54	8,55	0	8,55	0	0	29,25	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,98	108,04	0,02	0,06	200	5,04	22,8	0	2,3	0	0,44	0	0,24	0	0,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	17,64	17,11	99,65	616,04	0,201	0,236	201,386	7,571	186,768	0,204	54,317	0,176	203,962	303,183	0	0	0,35

4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04

289	ОБЕД	Риса вареная	180	17,21	7,88	17,82	219,24	0,18	0,144	25,47	2,124	29,826	0,072	82,574	0	699,884	176,148	0	0	0,126
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) (55гр.)	55	0,61	0,11	2,09	13,20	0,033	0	13,75	0,485	7,7	0	11	0	0	14,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012
294	ОБЕД	Миксированный (60 гр.)	200	2,02	0,22	51,20	207,40	0,08	0,08	1	1,62	69,66	0,14	38,76	0	644,9	69,76	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			745	26,66	13,28	110,01	672,92	0,513	0,353	56,32	7,864	151,636	0,212	187,634	0	1917,519	435,733	0	0,006	0,538

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	50,3	36,79	219,06	1411,96	0,794	0,889	260,306	15,635	688,404	0,456	269,951	0,276	2413,481	918,916	0,02	0,006	0,928
День 9																			
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,83	9,92	46,62	297,05	0,175	0,2	1,625	1,025	159,775	0,075	47,5	0,15	255,25	199,95	0	0,05
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (60 гр.)	60	2,60	19,24	17,30	226,94	0,035	0,03	0	0,44	8,735	0,13	4,335	0,3	33,67	26,47	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (30 г.)	30	2,25	15,42	7,80	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,14	28,03	94,6	675,63	0,243	0,259	4,825	3,645	195,69	0,205	59,415	0,45	328,38	246,46	0	0,23
4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
53	ОБЕД	Шш из свежей капусты с картофелем (220 гр.)	220	1,50	3,66	7,41	68,29	0,044	0,044	25,388	0,616	35,376	0	15,488	0	295,634	32,758	0	0,176
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с маслом)	90	10,76	17,07	9,77	247,93	0,207	0,108	0,198	1,877	10,044	0,045	14,988	0,126	178,963	111,141	0	0,054
212	ОБЕД	Макароны изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	3,56	35,56	197,12	0,09	0,045	0	1,08	26,415	0,015	3,08	0,045	0,45	0,585	0	0,3
106	ОБЕД	Овощи нарезанные (бжуры) 20гр.)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,006	0,008	2	0,12	4,6	0,002	2,08	0	2,2	8,4	0	0,004
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005
296	ОБЕД	Миниогтуплентный или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	22,26	24,9	97,89	693,64	0,447	0,25	32,866	5,653	100,055	0,062	67,036	0,171	615,567	249,884	0	0,005
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	41,4	56,33	195,89	1499,27	0,77	0,809	40,091	9,308	535,645	0,307	153,451	0,721	1235,947	675,344	0,02	0,014
День 10																			
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоком стручковым	135	18,36	16,27	29,09	401,29	0,027	0,135	0,192	0,553	60,979	0,081	8,337	0,446	92,826	74,439	0	0,027
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (30 г.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0	0,02	0,2	1,88	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			365	21,01	17,14	59,57	540,55	0,06	0,164	0,362	2,893	85,679	0,081	14,737	0,446	120,866	93,399	0	0,207
4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
129	ОБЕД	Борщи из свежей капусты (200 гр.)	200	1,44	4,08	8,46	76,74	0,04	0,04	18,1	0,88	37,2	0	14,04	0	183,98	26,7	0	0,18
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	80	10,22	19,05	2,71	259,56	0,039	0,108	1,647	0,918	8,988	0	18,207	0	184,959	122,058	0,009	0,045
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,24	4,41	22,02	141,19	0,165	0,136	25,95	1,185	40,305	0,03	32,64	0,075	761,925	56,4	0,015	0,045
246	ОБЕД	Курица консервированная (30 гр.)	30	0,65	0,61	3,57	21,89	0,006	0,015	1,44	0	12,672	0,006	3,9	0,009	0,09	12,414	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,51	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	59,2	0	0,003
296	ОБЕД	Миниогтуплентный или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	18,07	28,57	67,67	636,77	0,61	0,325	52,417	4,453	115,783	0,036	88,387	0,084	1204,154	314,772	0,024	0,285
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1265	45,08	52,11	136,64	1297,32	1,05	0,789	55,379	7,246	441,382	0,157	131,124	0,53	1617,02	588,711	0,044	0,532
День 11																			
85	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	250	9,35	13,37	50,90	361,27	0,125	0,226	1,625	0,725	166,2	0,1	28,2	0,25	255,95	161,475	0	0,125
96	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	60	2,30	9,94	15,51	191,87	0,03	0,018	0	0,364	7,02	0,072	3,9	0,162	29,29	21,986	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (30 г.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	14,56	24,16	97,09	663,78	0,188	0,272	4,625	3,189	200,3	0,172	38,68	0,412	324,56	204,103	0	0,305
4356	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0,04
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горю)	230	5,40	4,35	21,42	146,98	0,25	0,075	14,5	2,025	42,5	0	17,6	0	377,675	42,275	0	0,2
302	ОБЕД	Пюре картофельное	150/30	18,56	17,78	22,57	324,82	0,266	0,228	21,147	2,774	49,742	0,038	36,516	0	677,293	184,129	0	0,152
106	ОБЕД	Овощи нарезанные (помидоры) (30 гр.)	35	0,39	0,07	1,33	8,40	0,021	0	8,75	0,315	4,9	0	7	0	0	9,1	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	59,2	0	0,003
293	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	3,90	0,22	58,20	130,00	0,08	0,16	3	2,46	129,46	0,44	80,72	0	1288,34	109,5	0	0,006
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	30,56	22,84	114,83	670,5	0,677	0,49	47,387	8,924	226,502	0,478	158,938	0	2416,508	403,204	0	0,003
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	50,92	53,42	221,32	1454,28	0,945	1,082	54,622	12,313	676,802	0,59	225,618	0,512	3033,168	787,207	0,02	0,003
День 12																			
78	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	5,70	21,40	219,80	0,075	0,2	1,625	3,375	165,425	0,05	18,55	0,125	183,5	113,225	0	0,125
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	6,70	5,88	10,38	123,52	0,028	0,068	0,95	0,42	20,8	0,08	12,6	0	38,4	121	0	0
488	ЗАВТРАК	Кефир с яблоком (1-й вариант)	200	3,88	3,10	25,16	141,35	0,04	0,16	0,66	1,04	130,66	0,02	11,6	0,06	206,96	116,2	0	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	16,3	14,68	67,94	484,68	0,143	0,428	3,485	4,835	500,885	0,15	63,25	0,185	428,86	350,425	0	0,265
61	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (с рисовой или пшенной)	250	2,68	2,50	19,33	112,50	0,075	0,05	7	0,025	15,475	0,027	24	0	0	0	0	0
134	ОБЕД	Сосиски, салатик отварные	90	10,65	19,90	0,04	231,76	0	0	0,99	0,513	0	0,063	0,639	0,81	0	0	0	0
173	ОБЕД	Капша гречневая рассычан	150	8,77	5,64	39,70	244,29	0,3	0,15	0	4,665	19,05	0,03	139,995	0,06	254,63	207,825	0	0,12
244	ОБЕД	Горюх зеленый консервированный (35 гр.)	35	8,05	1,28	16,66	113,80	0,28	0,07	0	3,283	40,376	0,007	0	0,018	0,157	0,199	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	55	4,23	0,77	20,74	110,56	0,11	0,05	0	2,475	18,15	0	31,35	0	134,2	106,7	0	0,005
293	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0	0,02	0,2	1,88	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	34,78	29,09	113,63	873,56	0,765	0,34	7,2	13,047	112,464	0,064	197,745	0,141	400,066	316,534	0	0,005
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	51,08	43,77	171,07	1356,24	0,908	0,768	10,656	17,882	613,348	0,214	280,485	0,326	828,126	685,959	0	0,005
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:			16623	564,82	575,79	2200,58	16524,53	11,338	10,791	951,835	141,768	6880,92	6,937	2603,392	6,078	20589,262	9141,971	0,403	0,087
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1385,25	46,18	47,09	183,38	1377,05	0,94	0,9	79,32	12,31	566,74	0,49	216,95	0,51	1716,52	761,83	0,03	0,074

Категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Sg, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 1																					
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая (220 г.)	250	10,13	8,22	46,90	301,30	0,3	0,225	1,55	2,1	175,875	0,05	87,275	0,1	353,725	285,475	0,025	0	0,125	
81	ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	50	5,77	2,11	15,42	103,80	0,1	0,04	0	0,62	10,9	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0	
255	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	65,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
70	ОБЕД	Уха рыбная с мнгтаем	500	16,56	10,33	77,58	468,14	0,4	0,285	4,55	4,44	208,155	0,05	93,565	0,1	393,185	306,615	0,025	0	0,305	
131	ОБЕД	Пюре из картофеля	250	8,62	4,28	17,30	131,37	0,075	0,05	14,575	0,7	21,575	0	19,525	0,025	401,375	45,975	0	0	0,275	
108	ОБЕД	Холод ржано-пшеничный обогащенный	200	26,46	17,04	38,04	411,76	0,12	0,1	4,78	2,08	19,42	0,06	107,88	0	346,96	241,88	0	0	0,16	
518	ОБЕД	Микс ржано-пшеничный (60 г.)	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	
518	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				710	37,9	22,16	99,95	0,335	0,224	23,355	8,28	74,795	0,06	189,605	0,025	1134,735	418,295	0	0,006	0,467	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1210	54,26	32,49	177,54	0,735	0,509	27,905	12,12	282,95	0,11	263,46	0,125	1927,92	724,77	0,025	0,006	0,772	
День 2																					
184	ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая (250 г.)	250	9,18	8,80	45,75	298,40	0,25	0,2	1,6	1,475	164,725	0,05	58,35	0,125	282,575	224,625	0,025	0	0,125	
300	ЗАВТРАК	Риса вареные	55	7,01	6,32	0,41	66,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0	105,675	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,10	16,46	20,72	254,39	0,042	0,03	0	0,522	10,002	0,132	5,202	0,3	39,804	29,802	0	0	0	
253	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,05	60,66	0	0,02	0,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
128	ОБЕД	Борщ из свежей капусты (250 г.)	565	19,69	31,28	81,84	700,07	0,336	0,25	1,8	5,052	223,877	0,32	72,327	0,425	322,819	360,202	0,025	0	0,305	
106	ОБЕД	Тертая из говядины с рисом	250	1,80	5,10	10,58	95,92	0,05	0,05	22,625	1,1	46,5	0	17,55	0	229,675	33,375	0	0,225	0	
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	100	10,32	11,26	11,02	196,48	0,07	0,12	3,7	1,53	13,16	0,01	15,21	0,03	179,37	100,17	0	0,06	0	
105	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) (50г.)	180	6,95	4,27	42,88	236,54	0,108	0,054	0	1,298	31,698	0,018	3,672	0,054	0,54	0,702	0	0	0,36	
108	ОБЕД	Холод ржано-пшеничный обогащенный	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0	12,5	0,45	7	0	10	0	0	13	0	0	0	
256	ОБЕД	Микс ржано-пшеничный (60 г.)	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	0,20	0,00	19,80	0	0	5,28	0,12	7,12	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				840	24,44	21,57	738,54	0,378	0,278	44,105	7,195	125,278	0,038	83,132	0,084	656,285	283,647	0	0,006	0,657	0,562
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1405	44,13	53,15	180,54	0,714	0,528	45,805	12,248	348,155	0,348	155,459	0,509	879,104	623,949	0,025	0,006	0,562	0,562
День 3																					
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая (220 г.)	250	7,30	6,35	55,77	308,27	0,1	0,2	1,575	0,7	152,95	0,05	44,55	0,1	230,45	189,975	0	0	0,125	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (45 г.)	60	11,16	8,64	13,60	190,90	0,036	0,114	1,008	0,612	366,36	0,144	21,12	0	58,08	210	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,00	15,26	63,94	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (30 г.)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0,018	0	7,8	11,4	0	7,8	0	55,2	39	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,80	2,87	13,93	120,85	0,125	0,075	16,5	2,425	26,75	0	20,55	0	443,5	49,3	0	0	0,225	
119	ОБЕД	Говядина ленивая (с соусом сметанным)	200	18,98	25,34	13,84	381,00	0,62	0,24	46,22	2,4	72,22	0,06	44,04	0,26	583,2	223,14	0,02	0	0,08	
108	ОБЕД	Холод ржано-пшеничный обогащенный	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	
256	ОБЕД	Микс ржано-пшеничный (60 г.)	60	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				710	26,6	29,05	70,19	0,865	0,389	58	7,645	125,69	0,06	101,29	0,26	1173,1	388,64	0,02	0,006	0,317	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1280	50,02	46,78	185,65	1,067	0,721	73,583	11,397	677,98	0,254	177,54	0,36	1528,69	823,355	0,02	0,006	0,622	0,622
День 4																					
238	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	200	23,00	20,92	44,84	539,44	0,08	0,16	2,46	1,08	48,9	0,06	7,74	0,46	76,68	68,58	0	0	0,02	
15	ЗАВТРАК	Джем	50	0,25	0,00	35,80	139,00	0,005	0,01	1,2	0,2	6	0	4,5	0	0	9	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной (60 г.)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0	0	7,8	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,05	60,66	0	0,02	0,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
67	ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком)	510	28,15	22,66	126,54	894,3	0,151	0,19	3,86	3,68	85,2	0,085	21,94	0,46	77,12	116,58	0	0	0,2	
258	ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	250	1,93	4,17	10,67	89,33	0,075	0,05	8,525	3,75	21,35	0	20,5	0	0	0	0	0	0,2	
106	ОБЕД	Овощи натуральные (бурду) (60 г.)	200	15,82	30,42	18,34	420,38	0,92	0,2	19,98	2,04	24,68	0	43,58	0	741,76	205,8	0,02	0	0,1	
108	ОБЕД	Холод ржано-пшеничный обогащенный	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,018	0,024	6	0,36	13,8	0,006	8,4	0	84,6	25,2	0	0	0,012	
518	ОБЕД	Микс ржано-пшеничный (40 г.)	40	4,62	0,94	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	
518	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				710	23,75	35,49	75,13	1,153	0,348	38,485	8,65	93,63	0,006	114,68	0	1212,76	361,4	0,02	0,006	0,144	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1280	61,9	68,15	201,67	1,804	0,538	42,345	12,33	178,83	0,091	136,62	0,46	1289,88	477,98	0,02	0,006	0,344	0,344
День 5																					
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,05	7,00	47,82	297,43	0,3	0,3	1,525	4,225	156,3	0,05	136,725	0,1	402,1	286,725	0	0	0,125	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	10,05	8,92	16,47	185,28	0,042	0,102	0,84	0,63	307,2	0,12	18,9	0	57,6	181,5	0	0	0	
466	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,88	3,10	25,16	141,35	0,04	0,16	1,3	1,04	130,66	0,02	1,9	0,06	208,86	116,5	0	0	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
510	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	510	24,98	18,92	89,45	624,07	0,382	0,582	3,665	5,895	594,16	0,19	193,725	0,16	666,66	594,425	0	0	0,265	
229	ОБЕД	Пюре картофельное с макаронными изделиями	250	1,70	4,05	8,42	77,60	0,05	0,05	28,95	0,7	40,2	0	17,9	0	324,925	37,225	0	0	0,2	
100	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	100	18,96	7,74	15,62	212,68	0,07	0,08	1,35	1,2	10,65	0,09	62,56	0,1	221,04	112,11	0	0	0,12	
180	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,89	6,48	25,42	180,20	0,198	0,162	31,14	1,422	48,546	0,054	39,168	0,108	914,526	114,768	0	0,018	0,054	

312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,89	5,29	26,42	169,43	0,198	0,162	31,14	1,422	48,366	0,036	39,166	0,09	914,31	114,48	0,018	0	0,054
245	ОБЕД	Кукуруза консервированная (25 гр.)	60	1,33	1,23	6,73	43,78	0,012	0,03	2,98	0	25,344	0,012	7,8	0,018	0,18	24,828	0	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный																	0	0
108	ОБЕД	Микроингредиенты (30 гр.)	60	4,62	0,84	22,82	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012
286	ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимонном)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный (41 гр.)	860	23,19	33,63	89,16	1623,19	1,09	0,416	63,755	6,332	156,67	0,048	121,448	0,108	1456,376	424,703	0,028	0,006	0,351
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1310	58,05	58,43	185,16	1623,19	1,216	0,614	64,195	9,442	273,81	0,148	144,088	0,548	1668,535	563,833	0,028	0,006	0,571
День 11																				
65	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	250	9,33	8,82	50,88	320,15	0,125	0,225	1,625	0,7	165,525	0,075	28,2	0,15	255,725	160,45	0	0	0,125
98	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	60	2,30	9,94	15,51	160,87	0,03	0,018	0	0,384	7,02	0,072	3,9	0,162	29,25	21,588	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Ватон мясной (30 г.)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	33,2	39	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0,02	0,02	0	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,59	20,5	112,49	701,26	0,221	0,281	4,825	3,524	205,325	0,147	44,58	0,312	391,436	222,578	0	0	0,305
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,40	4,35	21,42	146,96	0,25	0,075	14,5	2,025	42,6	0	17,5	0	371,675	42,275	0	0,2	0,2
302	ОБЕД	Грица, тушеная в соусе с овощами	200	19,54	14,72	23,76	305,96	0,28	0,24	22,26	2,92	52,36	0,04	36,44	0	712,94	193,82	0	0	0,16
106	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,036	0	15	0,54	8,4	0	12	0	0	15,6	0	0	0
108	ОБЕД	Микроингредиенты (45 гр.)	60	4,62	0,84	22,82	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012
283	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	3,90	0,22	56,20	130,00	0,08	0,16	3	2,46	129,46	0,44	80,72	0	1288,34	109,5	0	0,006	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	34,12	20,23	126,28	717,94	0,766	0,529	54,76	10,645	252,52	0,48	182,56	0	2525,355	477,595	0	0,006	0,572
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	50,71	40,76	240,77	1419,2	0,987	0,81	59,385	14,189	457,845	0,627	225,54	0,312	2876,79	700,173	0	0,006	0,877
День 12																				
78	ЗАВТРАК	Суп мясной с макаронными изделиями	250	5,72	5,82	21,40	214,20	0,075	0,2	1,625	3,375	165,325	0,05	18,55	0,1	163,4	113,075	0	0	0,125
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	10,05	8,82	16,47	185,28	0,042	0,102	0,84	0,63	307,2	0,12	18,9	0	57,6	181,5	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,88	3,10	25,16	141,36	0,04	0,16	1,3	1,04	130,66	0,02	32,1	0,06	205,86	116,2	0	0	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	19,65	17,74	63,03	540,84	0,157	0,462	3,765	5,045	603,196	0,19	69,55	0,16	441,96	410,775	0	0	0,285
61	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (с рисовой или пшениной)	250	2,88	2,50	19,33	112,50	0,075	0,05	7	0,925	15,475	0	24	0	0	0	0	0	0
174	ОБЕД	Сосиски, сваренные открытые	120	14,20	25,20	0,05	309,01	0	0	0	0,012	0,604	0,036	0	0,084	0,852	1,08	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	5,72	47,63	283,73	0,38	0,162	0	5,998	22,698	0,018	167,994	0,054	317,376	248,156	0	0,144	0
244	ОБЕД	Горошек зеленый консервированный (41 гр.)	60	13,81	2,20	31,99	185,08	0,48	0,12	0	5,546	69,216	0,012	0	0,03	0,27	0,342	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный																		
283	ОБЕД	Чай с сахаром	60	4,62	0,84	22,82	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,40	0,00	15,06	60,95	0,02	0,2	7,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0,18	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	46,24	38,46	136,68	1091,58	1,035	0,406	7,2	16,561	146,773	0,066	228,094	0,168	466,338	366,978	0	0,006	0,336
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1390	65,89	54,2	199,71	1622,42	1,192	0,668	10,965	21,805	749,588	0,266	297,644	0,328	913,298	777,753	0	0,006	0,601
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16040	612,14	567,23	2437,77	17641,05	12,607	8,999	989,909	171,921	5112,13	6,118	2684,459	5,492	19691,688	6624,84	0,224	0,092	9,078
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1336,67	51,01	47,27	203,16	1470,09	1,05	0,74	82,49	14,33	426,01	0,51	223,7	0,46	1640,57	716,74	0,02	0,07	0,76

Пояснительная записка к Меню

Двухнедельное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности		Возрастная категория с 7-11 лет	
Суточная потребность в энергии, ккал		По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
		2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал		20-25% / 5640-7050	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал		30-35% / 8460-9870	
Итого за весь период (12 дней), ккал		14100-16920	16524,63
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал		50-60% / 1175-1410	1377,5

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 6528-8160	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 9792-11424	
Итого за весь период (12 дней), ккал	16320-19584	17641,05
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1360-1632	1470,09

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	38,5-46,2	46,18
Жиры, г/сут	79	39,5-47,4	47,09
Углеводы, г/сут	335	167,5-201	183,38

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	45-54	51,01
Жиры	92	46-55,2	47,27
Углеводы	383	191,5-229,8	203,15

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептов блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.