

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

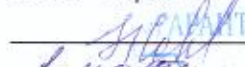
СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 2


1 марта

Саблина Н.Н.
2023 года


СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"


1 марта

Савенкова Н.В.
2023 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 13


1 марта

Румянцева Е.Ю.
2023 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП


1 марта

Солнышкина В.В.
2023 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ гимназия № 32


1 октября

Белякова В.Н.
2023 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 57


1 марта

Кремер Е.О.
2023 года

Вариант реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

Сезон весна-лето

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
_Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	27,857	22,683	91,38	678,599	0,374	1,404	66	1,979	381,2	513,918	70,181	4,248
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/к бульоне)	220	2,74	5,84	8,84	101,45	0,06	27,14	256,88	1,96	47,30	50,86	21,75	0,81
269М/330М	Биточки особые с соусом томатным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	29,612	30,605	119,29	877,182	0,58	33,594	421,83	9,416	140,711	386,081	115,032	7,128
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Понедельник-1			67,16	58,01	248,04	1798,43	1,02	54,70	518,08	11,77	802,41	1119,35	233,86	15,86

День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ссж	Гуляш	90	13,88	13,10	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	24,937	20,373	80,074	620,956	0,202	7,39	23,12	3,01	145,122	375,863	88,783	4,459
Обед														
71М	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00		1,42	8,40		12,00	0,54
102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92
259М/ссж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	42,401	18,542	91,235	707,909	0,686	67,744	324,68	7,674	120,688	509,949	149,826	8,936
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Вторник-1			77,10	42,30	204,96	1545,77	1,00	146,63	367,80	11,05	581,06	1108,46	289,56	13,92

День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
241К	Пудинг творожный со сгущенным молоком 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84
376М/ссж	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		525	25,565	14,251	66,547	505,815	0,165	15,796	87,5	1,359	249,24	330,51	56,01	5,526
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем , на м/к бульоне	220	2,72	4,88	10,53	99,30	0,06	18,64	216,88	1,57	42,99	52,25	23,46	1,07
ТТК/331М	Котлета особая с соусом томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,04	10,05	38,76	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	28,503	32,06	95,401	787,622	0,565	95,602	3984,38	10,49	132,149	476,366	137,851	9,214
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Среда-1			63,06	50,05	199,88	1526,79	0,79	131,10	4101,13	12,22	661,09	1018,33	241,21	19,17

День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
203М	Макароны отварные	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		535	36,411	16,609	54,125	513,095	0,298	95,598	157	2,252	342,997	427,968	86,803	3,919
Обед														
71М	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,00	0,02	4,20		1,42	10,20		8,40	0,30
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	3,54	5,78	14,84	125,99	0,10	14,73	186,80	1,92	17,83	69,18	24,49	0,96
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	24,524	18,181	99,365	662,453	0,56	54,121	226,8	6,56	167,242	451,77	146,218	6,741
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	10,43	4,35	33,12	226,00	0,12	71,50	21,00	0,37	315,65	230,45	52,35	0,60
Всего за Четверг-1			71,37	39,14	186,61	1401,55	0,98	221,22	404,80	9,18	825,89	1110,19	285,37	11,26

День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
22К	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за _Завтрак		572	21,636	19,091	48,932	471,981	0,245	96,752	330,7	1,895	189,839	354,864	58,367	5,036
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
99М	Суп из овощей на курином бульоне	220	2,57	5,74	9,87	101,91	0,08	18,15	207,76	1,93	37,90	57,21	20,17	0,80
294М/331М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	27,438	29,153	125,678	879,193	0,416	27,131	413,51	8,246	130,783	421,539	135,062	6,388
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,02	3,75	37,91	233,55	0,06	19,70	29,25	0,37	280,10	211,55	47,25	4,41
Всего за Пятница-1			58,09	52,99	212,52	1584,72	0,72	143,58	773,46	10,51	600,72	987,95	240,68	15,84

День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
175/М/ЖКТ	Каша молочная из риса и пшена с маслом	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23
4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	26,89	22,109	96,509	695,398	0,337	1,238	70,42	1,631	375,229	487,838	106,528	4,612
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		800	33,87	28,81	114,54	856,58	0,68	24,47	486,04	5,23	107,24	569,20	248,69	12,16
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55
Всего за Понедельник-2			70,49	54,29	244,72	1768,68	1,13	97,21	576,46	7,24	797,32	1279,59	406,27	17,31

День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварного мяса	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за _Завтрак		520	35,088	29,4	81,704	736,527	0,218	4,984	250	4,023	165,721	459,566	85,491	5,005
Обед														
71М	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00	180,75	1,42	8,40	17,77	12,00	0,54
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на курином бульоне	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
143М/СД	Рагу овощное	180	2,52	14,76	18,90	217,80	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	25,681	34,442	92,574	788,984	0,448	51,967	4275,43	7,514	178,521	417,177	176,084	7,149
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Вторник-2			70,46	68,56	211,65	1768,16	0,73	76,65	4555,68	11,91	624,74	1096,09	310,23	16,63

День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
223М/ссж/32	Запеканка творожная с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за _Завтрак		562	31,619	18,031	90,262	669,573	0,248	18,334	130,99	1,585	289,836	396,031	65,227	5,974
Обед														
53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/ссж	Уха Ростовская	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07
255М/332М	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		840	37,105	24,122	115,89	832,86	0,911	56,505	5562,3	6,615	118,243	706,016	255,378	15,542
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Среда-2			78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04

День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/ссж	Птица , тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	36,744	19,455	61,533	577,002	0,399	30,25	802	4,76	194,752	418,61	90,676	3,964
Обед														
71М	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	15,00	0,02	15,00	180,75	1,42	8,40	17,77	12,00	0,54
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	28,91	1,43
233М/328М	Рыба запеченая под соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	54,11	1,01
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		795	28,798	23,46	89,922	692,667	0,566	56,392	450,172	4,444	251,22	568,886	163,5	7,405
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Четверг-2			74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	304,01	15,74

День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		572	24,024	18,101	48,618	472,246	0,239	96,87	312	1,84	347,22	430,751	63,823	4,822
Обед														
71М	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,00	0,02	4,20		1,42	10,20		8,40	0,30
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	42,904	22,194	104,653	794,272	0,422	34,65	562,5	8,565	101,607	486,32	131,501	6,966
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Пятница-2			76,22	49,36	198,95	1568,59	0,71	86,52	1093,00	10,78	712,65	1136,19	239,38	19,42
Итого			703,95	507,63	2146,96	16180,57	9,12	1186,28	#####	#####	7074,70	11243,51	2784,69	162,74

	масса порций
Итого за завтраки	5306,000
Среднее значение за завтраки	530,600
Норма СанПиН	500,00
Итого за обеды	8155,000
Среднее значение за обеды	815,500
Норма СанПиН	700,00
Итого за полдники	3950,000
Среднее значение за полдники	395,000
Норма СанПиН	300,00

Показатели химико-энергетических типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки		290,8	200,1	719,7	5941,2	2,7	368,6	2229,7	24,3	2681,2	4195,9	771,9	47,6
Среднее значение за завтраки	527,6	29,1	20,0	72,0	594,1	0,3	36,9	223,0	2,4	268,1	419,6	77,2	4,8
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%
Итого за обеды		318,2	260,6	1064,7	7928,7	5,6	488,5	19186,5	75,4	1478,5	4874,8	1525,6	83,4
Среднее значение за обеды	811,5	31,8	26,1	106,5	792,9	0,6	48,8	1918,7	7,5	147,9	487,5	152,6	8,3
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	33%	32%	34%	47%	81%	274%	63%	13%	44%	61%	70%
Итого за полдники		95,8	39,9	360,0	2304,7	0,8	404,2	259,5	3,7	2942,0	2190,8	493,2	28,9
Среднее значение за полдники	395,0	9,6	4,0	36,0	230,5	0,1	40,4	26,0	0,4	294,2	219,1	49,3	2,9
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	5%	11%	10%	7%	67%	4%	3%	27%	20%	20%	24%
Итого за завтрак, обед, полдник		703,9	507,6	2147,0	16180,6	9,1	1186,3	21683,3	103,4	7074,7	11243,5	2784,7	162,7
Среднее значение завтрак, обед, полдник		70,4	50,8	214,7	1618,1	0,9	118,6	2168,3	10,3	707,5	1124,4	278,5	16,3
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	53%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		91%	64%	64%	69%	76%	198%	310%	86%	64%	102%	111%	136%
Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590		77	79	335	2350	1,2	60	700	12	1100	1100	250	12

