

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 112.60руб.(54310)
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., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011
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)	924	800	116%	34%
Калорийность, ккал.	865,69	816-952	106%	32%
Количество белков (г)	29,1	27-31,5	108%	32%
Количество жиров (г)	29,5	27.6-32,2	107%	32%
Количество углеводов (г)	120,85	114.9-134	105%	32%
Витамин С, мг	22,56	21-24,5	107%	32%
Витамин В1, мг	0,46	0.42-0,49	110%	33%
Витамин В2, мг	0,50	0.48-0,56	104%	31%
Витамин А, мкг рэ	290,74	270-315	108%	32%
Кальций, мг	385,42	360-420	107%	32%
Магний, мг	95,98	90-105	107%	32%
Железо, мг	5,73	5.4-6,3	106%	32%
Калий, мг	385,63	360-420	107%	32%
Йод, мг	0,03	0,03	100%	30%
Селен, мг	0,01	0,015	100%	30%

Информация о содержании соли и сахара в меню

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

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)	2	2.3	87%
Сахар (г)	11	11.7	94%

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 – 20 дня(ей). Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 13,4%, 30,7%, и 55,9% 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, мг Селен, мг Калий .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты.

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". ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 01.03.2024.

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

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	10,00	107,80	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,51	0,96	53,00	0,00	0,00	0,04	14	2012
СВЕКОЛЬНИК	250	9,80	6,20	11,14	139,56	6,57	0,13	0,19	90,00	1,00	154,00	128,30	20,00	1,16	91,00	0,00	0,00	0,40	86	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180	11,00	17,00	47,00	385,00	15,00	0,19	0,20	187,00	1,26	175,00	185,00	34,00	1,70	205,00	0,00	0,01	0,90	396	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	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:	925	29,66	30,36	123,86	890,00	23,57	0,48	0,52	305,31	3,00	398,69	405,70	103,48	5,83	414,24	0,03	0,01	1,36		
Всего за день:		29,66	30,36	123,86	890,00	23,57	0,48	0,52	305,31	3,00	398,69	405,70	103,48	5,83	414,24	0,03	0,01	1,36		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ИКРА 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	132,76	0,00	0,00	0,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,11	0,12	0,23	82,00	1,25	171,00	125,00	19,80	1,08	70,85	0,00	0,00	0,32	112	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,50	5,50	31,28	192,60	3,80	0,17	0,10	125,85	0,09	39,79	114,94	18,19	1,66	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/75	10,00	11,50	14,00	199,50	7,00	0,04	0,10	71,00	1,75	105,94	60,00	22,57	0,12	130,12	0,02	0,01	0,97	256	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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	430	2008
Итого за прием пищи:	905	28,06	31,36	120,46	876,52	22,91	0,48	0,54	279,04	3,10	379,82	400,86	98,16	5,57	416,76	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,06	31,36	120,46	876,52	22,91	0,48	0,54	279,04	3,10	379,82	400,86	98,16	5,57	416,76	0,03	0,01	1,30		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	0,45	0,00	20,00	46,00	13,00	0,74	0,00	0,01	0,00	0,00	30	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (С ГРЕЧКОЙ)	250	4,60	5,10	21,00	148,30	5,78	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	123,24	41,88	2,46	78,60	0,00	0,00	0,24	93	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,53	5,01	13,87	126,87	4,01	0,09	0,04	44,15	1,84	108,06	26,19	14,03	0,15	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/70	7,00	10,00	20,00	198,00	9,00	0,07	0,24	170,00	1,00	75,00	110,00	5,82	0,18	129,00	0,01	0,00	1,07	290	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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	430	2008
БЛИНЧИКИ	50	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	5	П.П
Итого за прием пищи:	975	30,09	29,77	119,75	866,99	21,77	0,43	0,50	283,38	3,02	374,72	369,65	101,13	5,54	372,84	0,03	0,01	1,33		
Всего за день:		30,09	29,77	119,75	866,99	21,77	0,43	0,50	283,38	3,02	374,72	369,65	101,13	5,54	372,84	0,03	0,01	1,33		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,00	6,17	3,50	73,33	6,33	0,03	0,03	0,02	0,00	40,00	41,67	12,88	0,92	150,00	0,00	0,00	0,02	20	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ 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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,15	123,40	2,14	166,97	78,37	8,94	0,71	68,45	0,00	0,01	0,47	171.1	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	55/45	11,00	12,00	25,00	252,00	4,00	0,09	0,26	71,00	1,01	45,00	118,00	32,00	1,02	54,00	0,00	0,00	0,20		
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	1,00	0,20	7,50	35,80	0,83	0,03	0,00	0,01	0,00	1,75	0,00	6,98	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1005	28,54	29,18	117,81	846,77	22,38	0,49	0,54	305,16	3,15	375,81	365,96	93,40	5,91	414,75	0,03	0,01	1,32		
Всего за день:		28,54	29,18	117,81	846,77	22,38	0,49	0,54	305,16	3,15	375,81	365,96	93,40	5,91	414,75	0,03	0,01	1,32		

ПОСЛУЖИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ(ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
КРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	7,91	8,71	111,66	0,00	0,02	0,07	35,00	0,00	80,00	6,66	8,60	0,70	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	7,60	7,00	25,80	196,50	3,37	0,00	0,15	100,00	1,03	88,07	94,30	16,59	0,63	75,69	0,00	0,00	0,46	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,50	4,30	20,00	144,70	0,00	0,14	0,15	0,00	0,00	16,60	116,20	31,86	1,53	85,33	0,02	0,01	0,58	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	6,50	9,00	10,00	147,00	13,00	0,19	0,00	5,58	2,00	114,00	127,00	12,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	256	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	2008
КОМПОТ 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	344	2011
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	20	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	П.П	2011
Итого за прием пищи:	945	29,10	31,11	127,99	908,10	23,37	0,48	0,50	306,39	3,03	381,90	408,06	101,90	6,00	362,39	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		29,10	31,11	127,99	908,10	23,37	0,48	0,50	306,39	3,03	381,90	408,06	101,90	6,00	362,39	0,03	0,01	1,20		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	6,00	6,20	5,70	102,60	1,00	0,05	0,03	0,08	1,00	18,49	74,26	10,18	0,50	106,66	0,00	0,00	0,46	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,70	4,20	19,40	126,20	7,49	0,06	0,12	100,22	0,08	131,57	43,34	21,89	1,08	61,02	0,00	0,00	0,03	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	12,30	113,27	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/75	10,00	13,50	35,00	301,50	10,00	0,16	0,26	135,00	0,55	100,00	200,00	22,90	1,70	164,00	0,02	0,00	0,79	246	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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	2011
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	349	2011
Итого за прием пищи:	905	30,03	28,97	117,88	852,09	22,10	0,48	0,50	275,03	3,28	371,63	405,09	90,68	5,42	397,08	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		30,03	28,97	117,88	852,09	22,10	0,48	0,50	275,03	3,28	371,63	405,09	90,68	5,42	397,08	0,03	0,01	1,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
КРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	125,30	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,14	0,23	71,36	0,00	116,00	112,00	19,80	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	100/100	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	0,00	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	127,00	0,00	0,01	0,47	128/131	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,50	8,61	10,00	151,49	7,50	0,07	0,01	107,00	2,28	77,00	105,00	25,00	0,08	160,00	0,02	0,00	0,82	9	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	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	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	344	2011
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/10	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	П.П	2011
Итого за прием пищи:	965	28,77	30,01	120,15	867,09	23,23	0,49	0,50	303,66	3,10	407,39	406,96	92,45	6,00	370,57	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,77	30,01	120,15	867,09	23,23	0,49	0,50	303,66	3,10	407,39	406,96	92,45	6,00	370,57	0,03	0,01	1,30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	0,45	0,00	20,00	46,00	13,00	0,74	0,00	0,01	0,00	0,00	30	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ "УХА"	250	8,40	11,00	21,00	216,60	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
СУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	120	10,00	10,10	25,00	230,90	7,10	0,18	0,28	38,00	3,03	191,00	220,00	20,00	1,34	122,00	0,01	0,01	0,75	П.П.	2012
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	2012
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	2008	2012
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
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	50	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	П.П	2008
Итого за прием пищи:	800	29,33	28,15	119,42	848,02	22,38	0,44	0,50	304,60	3,40	372,00	395,05	93,29	6,00	372,67	0,03	0,01	1,28		
Всего за день:		29,33	28,15	119,42	848,02	22,38	0,44	0,50	304,60	3,40	372,00	395,05	93,29	6,00	372,67	0,03	0,01	1,28		

ПО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, 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 КЛЕЦКАМИ	250	5,60	5,10	26,90	175,90	5,00	0,10	0,08	74,42	0,70	118,60	62,53	19,77	0,79	0,00	0,00	0,00	0,29	118,2	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	17,50	20,00	35,00	390,00	15,00	0,18	0,31	216,59	2,40	226,40	215,00	47,30	3,00	310,00	0,00	0,01	0,90	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
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	344	2011
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	15,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	965	28,86	29,57	115,64	846,33	21,83	0,46	0,49	291,22	3,10	376,66	363,65	91,19	5,50	364,52	0,03	0,01	1,21		
Всего за день:		28,86	29,57	115,64	846,33	21,83	0,46	0,49	291,22	3,10	376,66	363,65	91,19	5,50	364,52	0,03	0,01	1,21		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	10,00	107,80	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,51	0,96	53,00	0,00	0,00	0,04	14	2012
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	40,00	0,00	0,00	0,46	96	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,68	1,38	76,79	0,02	0,01	0,50	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,00	3,50	10,17	112,18	6,40	0,07	0,30	100,00	2,35	188,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ЧАЙ СО СГУШЕННЫМ 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		2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	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
Итого за прием пищи:	935	28,96	28,10	124,75	867,64	21,69	0,43	0,50	297,34	3,10	390,08	361,46	93,03	6,00	374,54	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,96	28,10	124,75	867,64	21,69	0,43	0,50	297,34	3,10	390,08	361,46	93,03	6,00	374,54	0,03	0,01	1,30		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	10,00	107,80	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,51	0,96	53,00	0,00	0,00	0,04	14	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,00	4,50	7,65	87,10	4,60	0,13	0,16	54,32	0,23	149,00	128,00	12,12	1,00	183,00	0,00	0,00	0,66	99	2008
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180	15,50	17,50	47,00	407,50	15,40	0,14	0,21	197,84	2,23	159,30	154,80	28,80	1,63	69,30	0,00	0,01	0,62	395	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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 МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	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:	875	28,36	29,16	120,37	860,04	22,00	0,43	0,49	280,47	3,20	377,99	375,20	90,40	5,60	370,54	0,03	0,01	1,33		
Всего за день:		28,36	29,16	120,37	860,04	22,00	0,43	0,49	280,47	3,20	377,99	375,20	90,40	5,60	370,54	0,03	0,01	1,33		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	0,45	0,00	20,00	46,00	13,00	0,74	0,00	0,01	0,00	0,00	30	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,60	5,10	26,90	175,90	5,00	0,10	0,08	74,42	0,70	68,00	65,00	19,77	0,00	40,00	0,00	0,00	0,31	118,2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,10	52,20	2,14	99,00	83,00	10,00	1,71	0,00	0,00	0,01	0,00	171,1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/75	9,00	9,00	15,48	178,92	5,94	0,13	0,18	151,00	0,16	46,00	124,00	31,00	1,29	180,00	0,01	0,00	0,98	250	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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
БЛИНЧИКИ	50	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	5	П.П.
Итого за прием пищи:	945	30,17	28,75	115,77	842,28	23,10	0,48	0,48	278,07	3,10	372,04	373,82	97,07	5,55	372,34	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		30,17	28,75	115,77	842,28	23,10	0,48	0,48	278,07	3,10	372,04	373,82	97,07	5,55	372,34	0,03	0,01	1,30		

ПО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Приним пишу, наименование блюда



Приним пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	25,50	0,00	5,00	75,00	31,00	0,26	50,00	0,00	0,00	0,60	312	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,14	0,23	71,36	0,61	116,00	112,00	19,80	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	16,00	16,00	35,00	348,00	7,50	0,18	0,05	37,33	2,40	190,00	150,00	10,00	1,60	200,00	0,02	0,01	0,59	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	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	311	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	349	2011
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	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	П.П	2011
Итого за прием пищи:	880	30,80	30,20	131,48	920,64	22,68	0,45	0,49	300,00	3,01	395,32	400,92	93,89	5,73	375,40	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		30,80	30,20	131,48	920,64	22,68	0,45	0,49	300,00	3,01	395,32	400,92	93,89	5,73	375,40	0,03	0,01	1,20		

Приним пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, 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	4,60	5,10	21,00	148,30	5,76	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	123,24	41,88	2,48	78,60	0,02	0,00	0,24	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,53	5,01	19,85	150,58	4,01	0,09	0,04	44,15	1,84	108,06	26,19	14,03	0,15	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	7,50	11,00	10,00	169,00	8,89	0,07	0,22	158,00	1,18	187,00	155,00	11,00	0,40	200,00	0,00	0,00	0,92	9	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
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	344	2011
ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,96	5,53	0,58	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П	2011
Итого за прием пищи:	960	28,60	28,11	116,10	831,48	22,68	0,45	0,48	271,13	3,10	373,72	402,21	99,59	5,60	377,17	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		28,60	28,11	116,10	831,48	22,68	0,45	0,48	271,13	3,10	373,72	402,21	99,59	5,60	377,17	0,03	0,01	1,20		

Приним пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,00	8,17	3,50	73,33	6,33	0,03	0,03	0,02	0,00	40,00	41,67	12,88	0,92	150,00	0,00	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	7,60	7,00	25,80	196,60	3,37	0,13	0,15	110,80	1,03	88,07	94,30	16,59	0,63	75,69	0,00	0,00	0,46	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	28,68	1,38	76,79	0,02	0,01	0,50	128	2011
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/50	10,00	9,00	15,00	181,00	11,10	0,03	0,23	120,00	2,07	206,00	75,15	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	294	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	905	28,09	31,14	116,42	858,92	21,64	0,48	0,49	298,85	3,10	379,76	388,03	98,78	5,73	400,84	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,09	31,14	116,42	858,92	21,64	0,48	0,49	298,85	3,10	379,76	388,03	98,78	5,73	400,84	0,03	0,01	1,30		

Приним пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА 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	132,76	0,00	0,00	0,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,14	0,23	71,36	0,61	116,00	112,00	19,80	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/25	16,00	16,50	35,00	352,50	10,77	0,16	0,19	216,59	2,40	226,40	170,00	41,50	1,13	200,00	0,00	0,01	1,29	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	15,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	29,89	31,19	118,68	877,69	23,78	0,47	0,53	288,15	3,01	407,23	397,92	102,47	5,80	398,00	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		29,89	31,19	118,68	877,69	23,78	0,47	0,53	288,15	3,01	407,23	397,92	102,47	5,80	398,00	0,03	0,01	1,30		

НО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАКЦИМ	100	4,00	5,00	5,10	81,44	4,00	0,00	0,13	12,01	1,58	100,05	0,00	2,70	0,00	71,03	0,00	0,01	0,52	52	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (С ГРЕЧКОЙ)	250	4,60	5,10	21,00	148,30	5,76	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	123,24	41,88	2,46	78,60	0,02	0,00	0,24	83	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯВОМ ГОВЯДИНЫ	200/30	13,00	13,00	36,00	313,00	10,79	0,20	0,12	202,00	1,54	240,00	173,80	23,00	1,53	140,00	0,00	0,00	0,63	269	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	430	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	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	26	3,00	6,46	18,60	144,46	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,00	12,00	2,50	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	881	30,06	30,12	126,18	896,72	22,55	0,43	0,50	282,79	3,20	402,46	372,96	92,68	6,00	388,87	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		30,06	30,12	126,18	896,72	22,55	0,43	0,50	282,79	3,20	402,46	372,96	92,68	6,00	388,87	0,03	0,01	1,30		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	10,00	107,80	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,61	0,96	53,00	0,00	0,00	0,04	14	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,70	4,20	19,40	126,20	7,49	0,06	0,12	100,22	0,08	131,67	43,34	21,89	1,08	61,02	0,00	0,00	0,03	82	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,00	7,50	33,30	228,70	1,70	0,05	0,06	0,08	0,08	151,23	183,00	18,63	1,36	0,00	0,00	0,00	0,02	204	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	65/45	9,14	6,47	15,00	154,79	13,00	0,09	0,20	171,00	1,38	43,00	58,00	10,25	0,14	144,00	0,02	0,01	0,84		
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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	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	430	2008
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,20	3,50	4,00	52,30	0,80	0,01	0,00	8,80	0,91	0,00	2,40	2,40	0,00	60,00	0,00	0,00	0,46	П.П.	2008
Итого за прием пищи:	945	28,50	28,43	127,18	878,31	23,99	0,45	0,50	308,38	3,19	393,39	379,14	94,18	5,55	383,26	0,03	0,01	1,40		
Всего за день:		28,50	28,43	127,18	878,31	23,99	0,45	0,50	308,38	3,19	393,39	379,14	94,18	5,55	383,26	0,03	0,01	1,40		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	25,50	0,00	5,00	75,00	31,00	0,26	50,00	0,00	0,00	0,60	54	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,60	5,10	26,90	175,90	5,00	0,10	0,08	74,42	0,70	118,60	62,53	19,77	0,79	0,00	0,00	0,00	0,29	118.2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	3,00	0,17	0,10	63,00	2,14	166,97	78,37	8,94	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	171.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/60	11,00	8,00	19,00	192,00	3,00	0,03	0,12	111,00	0,66	55,00	49,00	10,62	1,68	189,00	0,02	0,01	0,36	290	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	16,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	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	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,60	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	2008
Итого за прием пищи:	915	27,91	28,22	114,97	825,21	21,50	0,44	0,48	273,92	3,50	396,29	364,52	98,07	5,80	379,85	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		27,91	28,22	114,97	825,21	21,50	0,44	0,48	273,92	3,50	396,29	364,52	98,07	5,80	379,85	0,03	0,01	1,25		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,00	6,17	3,50	73,33	6,33	0,03	0,03	0,02	0,00	40,00	41,67	12,88	0,92	150,00	0,00	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	7,60	7,00	26,80	196,60	3,37	0,13	0,15	110,80	1,03	88,07	94,30	16,59	0,63	75,69	0,00	0,00	0,46	101	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	38,00	0,00	14,94	104,68	28,68	1,80	76,79	0,02	0,01	0,50	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,30	5,00	24,00	178,20	12,16	0,02	0,24	133,00	1,96	179,50	101,00	6,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,21	253	2012
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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2008	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
Итого за прием пищи:	905	28,16	28,14	122,08	853,96	21,95	0,48	0,49	281,83	3,00	382,55	412,47	93,74	5,41	405,98	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		28,16	28,14	122,08	853,96	21,95	0,48	0,49	281,83	3,00	382,55	412,47	93,74	5,41	405,98	0,03	0,01	1,20		

ПОС РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310) СТАРШАЯ ШКОЛА - ОБЕД (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60 + 100 РУБЛЕЙ(ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 112,60 руб.
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ



Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг
Итого за весь период	581,94	590,04	2 416,94	17 313,80	451,10	9,22	10,02	5 814,72	62,69	7 708,45	7 749,65	1 919,58	114,54	7 712,61	0,50	0,20	25,67
Среднее значение за период	29,10	29,50	120,85	865,69	22,56	0,46	0,50	290,74	3,13	385,42	387,48	95,98	5,73	385,63	0,03	0,01	1,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,40	30,70	55,90														

ИЗМЕННЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОБЕД 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 100РУБ + 12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 112,60	924

