

СОГЛАСОВАНО РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

с 10.02.2025

УТВЕРЖДАЮ

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	4,20	84,64	1,00	0,09	0,07	48,32	0,00	45,52	28,49	18,52	0,96	113,06	0,00	0,00	0,22	14	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,04	0,23	21,30	0,00	92,00	100,00	9,80	1,00	35,00	0,00	0,00	0,34	112	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,50	5,50	27,00	179,60	3,90	0,15	0,00	166,00	1,09	39,79	114,54	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/75	9,00	11,50	7,50	169,50	10,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,02	0,01	0,73	256	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	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	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	923	30,72	29,99	118,60	868,37	21,64	0,49	0,54	297,29	3,10	419,46	404,24	97,42	6,24	381,77	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		30,72	29,99	118,60	868,37	21,64	0,49	0,54	297,29	3,10	419,46	404,24	97,42	6,24	381,77	0,03	0,01	1,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	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	315,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,20	5,20	26,50	169,60	5,70	0,15	0,11	131,00	0,00	51,60	69,98	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,48	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,51	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,83	202.1	2011
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	9,50	7,00	12,00	149,00	0,00	0,00	0,17	115,00	1,55	130,00	143,00	26,00	1,31	0,00	0,02	0,00	0,00	294	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	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	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	923	28,76	29,45	125,33	881,58	23,81	0,43	0,48	285,92	3,20	373,99	394,35	93,68	6,00	380,32	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,76	29,45	125,33	881,58	23,81	0,43	0,48	285,92	3,20	373,99	394,35	93,68	6,00	380,32	0,03	0,01	1,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	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	8,40	4,50	16,30	139,00	6,28	0,08	0,08	100,34	0,37	78,00	60,75	26,73	1,71	125,43	0,00	0,00	0,52	87	2012
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	120	12,50	21,00	44,00	415,00	14,50	0,16	0,26	188,00	2,83	250,00	220,00	35,00	1,80	160,00	0,02	0,01	0,67	П.П.	
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	28,95	29,87	122,74	874,98	21,78	0,46	0,48	288,54	3,20	365,73	381,45	93,14	5,92	378,65	0,03	0,01	1,22		
Всего за день:		28,95	29,87	122,74	874,98	21,78	0,46	0,48	288,54	3,20	365,73	381,45	93,14	5,92	378,65	0,03	0,01	1,22		

ВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54310)

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

УТВЕРЖДАЮ

Принят в качестве документа

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,80	3,70	10,00	80,50	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,01	42	2011		
ЩИ ИЗ 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	0,02	0,00	0,62	88	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧИСВАЯ	180	5,60	5,09	19,20	145,04	9,79	0,11	0,21	138,90	1,40	170,00	50,00	12,46	1,86	36,00	0,00	0,01	0,30	171.1	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	35/65	8,00	15,00	20,00	247,00	10,00	0,00	0,18	55,00	2,04	70,00	180,00	36,00	0,05	155,00	0,00	0,00	0,36	290	2011		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	20	0,97	0,78	2,72	21,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	940	28,62	30,44	127,56	897,55	21,85	0,45	0,50	305,63	3,50	371,44	377,70	97,57	5,57	365,28	0,03	0,01	1,30				
Всего за день:		28,62	30,44	127,56	897,55	21,85	0,45	0,50	305,63	3,50	371,44	377,70	97,57	5,57	365,28	0,03	0,01	1,30				



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	5,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	81,30	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	6,80	5,20	11,14	127,56	6,57	0,06	0,06	0,00	1,00	42,00	29,50	5,00	0,00	21,00	0,00	0,00	0,47	86	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	3,60	26,08	151,93	0,00	0,14	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,48	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011		
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	9,50	11,50	17,00	209,50	5,00	0,14	0,34	151,00	1,45	154,00	170,00	35,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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		
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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КЕКС)	20	0,97	0,58	21,00	93,10	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	0,00	0,00	0,27	П.П	П.П		
Итого за прием пищи:	930	29,03	29,84	128,92	900,11	21,86	0,48	0,55	300,34	3,16	370,98	400,00	104,07	5,63	368,50	0,03	0,01	1,25				
Всего за день:		29,03	29,84	128,92	900,11	21,86	0,48	0,55	300,34	3,16	370,98	400,00	104,07	5,63	368,50	0,03	0,01	1,25				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	6,11	3,44	72,25	8,20	0,03	0,04	0,01	0,00	22,60	41,64	12,88	0,93	139,34	0,00	0,00	0,31	20	2011		
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	4,50	18,75	139,00	4,60	0,16	0,08	0,23	0,08	39,01	78,39	32,70	0,36	0,00	0,00	0,00	0,22	99	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/25	16,50	18,30	44,00	406,70	9,37	0,14	0,31	290,00	3,30	277,00	210,90	22,30	2,80	199,00	0,00	0,01	0,80	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	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		
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	930	28,90	29,80	120,17	867,24	23,00	0,48	0,49	290,25	3,38	362,44	394,85	94,05	6,00	403,58	0,03	0,01	1,34				
Всего за день:		28,90	29,80	120,17	867,24	23,00	0,48	0,49	290,25	3,38	362,44	394,85	94,05	6,00	403,58	0,03	0,01	1,34				

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

УТВЕРЖДАЮ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	6,71	72,84	0,00	0,02	0,06	202,00	1,00	69,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (С СРЕЧКОЙ)	250	4,60	5,10	21,00	148,30	5,76	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	60,00	16,50	0,94	0,00	0,00	0,22	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (С ЧУЧКАМИ)	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,01	0,01	202.1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	14,00	16,00	225,96	9,20	0,09	0,25	2,00	0,47	159,00	211,00	28,00	2,24	213,18	0,02	0,00	0,84	9	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	344	2011	
КЛЕБ 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	
КЛЕБ 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	2008		
СЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40/5	3,01	2,74	9,97	76,68	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	
Итого за прием пищи:	950	29,33	30,51	123,37	885,15	21,59	0,42	0,51	312,51	3,20	392,62	375,01	94,10	6,00	372,80	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		29,33	30,51	123,37	885,15	21,59	0,42	0,51	312,51	3,20	392,62	375,01	94,10	6,00	372,80	0,03	0,01	1,25		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,00	4,20	19,40	131,40	6,50	0,06	0,10	80,00	1,08	131,57	74,00	21,89	0,54	102,00	0,00	0,00	0,30	82	2011
ТЕПЛЕНЫ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	14,50	20,00	35,73	384,92	8,00	0,19	0,30	43,19	2,07	160,00	186,67	29,01	2,21	70,02	0,01	0,01	0,90	12	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	349	2011	
КЛЕБ 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	
КЛЕБ 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	2008		
ДОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	95,62	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	
Итого за прием пищи:	840	29,10	31,20	127,41	906,56	23,50	0,42	0,53	300,00	3,15	400,89	370,59	96,99	5,50	397,42	0,03	0,01	1,31		
Всего за день:		29,10	31,20	127,41	906,56	23,50	0,42	0,53	300,00	3,15	400,89	370,59	96,99	5,50	397,42	0,03	0,01	1,31		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	30,00	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	250	5,90	6,50	15,90	145,70	8,20	0,12	0,13	119,40	0,90	101,00	71,89	29,36	1,82	135,60	0,00	0,00	0,49	119	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,97	9,16	0,10	0,23	74,50	1,00	125,00	108,00	14,00	1,25	0,00	0,00	0,00	171.1	2011	
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	10,50	14,00	186,50	2,00	0,06	0,04	60,00	0,25	55,00	112,00	21,00	1,00	161,00	0,02	0,01	0,72	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430	2008	
КЛЕБ 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	
КЛЕБ 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	2008		
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П	
Итого за прием пищи:	945	27,84	31,41	121,58	880,09	23,17	0,44	0,55	300,00	3,10	410,29	392,01	91,36	6,19	371,44	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		27,84	31,41	121,58	880,09	23,17	0,44	0,55	300,00	3,10	410,29	392,01	91,36	6,19	371,44	0,03	0,01	1,25		

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

УТВЕРЖДАЮ

10 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Объем рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	2013
СУП - "ХАРЧО"	250	6,50	6,00	20,00	160,00	0,00	0,00	0,12	100,00	1,03	127,00	94,30	7,50	0,63	85,00	0,00	0,00	0,39	111	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	16,00	154,90	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,48	1,62	89,00	0,00	0,01	0,50	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	40/60	9,30	10,00	32,00	255,20	20,91	0,06	0,25	113,00	2,15	159,50	91,00	25,00	1,15	79,00	0,02	0,00	0,28	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
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 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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	20	0,97	0,78	2,72	21,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	925	28,53	30,45	123,22	880,75	22,00	0,42	0,49	281,24	3,19	372,77	384,80	96,87	5,41	371,50	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		28,53	30,45	123,22	880,75	22,00	0,42	0,49	281,24	3,19	372,77	384,80	96,87	5,41	371,50	0,03	0,01	1,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	289,78	302,96	1 238,90	8 842,38	224,00	4,49	5,12	2 961,72	32,18	3 840,61	3 875,00	962,25	58,46	3 791,26	0,30	0,10	12,72
Среднее значение за период	28,98	30,30	123,89	884,24	22,40	0,45	0,51	296,17	3,22	384,06	387,50	96,23	5,85	379,13	0,03	0,01	1,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,8	56,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЕД 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 115 РУБ + 12,60 РУБ ДОТАЦИЯ) 127,60	907

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 127.60руб.(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 рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню.

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	907	800	113%	34 %
Калорийность, ккал.	884.24	816-1199.5	108%	33%
Количество белков (г)	28.98	27	107%	32%
Количество жиров (г)	30.30	27.6	110%	33%
Количество углеводов (г)	123.89	114.9	108%	32%
Витамин С, мг	22.40	21	107%	32%
Витамин В1, мг	0.45	0.42	107%	32%
Витамин В2, мг	0.51	0.48	106%	32%
Витамин А, мкг рэ	296.17	270	110%	33%
Кальций, мг	384.06	360	107%	32%
Магний, мг	96.23	90	107%	32%
Железо, мг	5.85	5.1	115%	33%
Калий, мг	379.13	360	105%	32%
Йод, мкг	30	36	83%	30%
Селен, мкг	10	15	67%	30%

Информация о содержании соли и сахара в меню

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

Меню Обед

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

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

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

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Обед - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 13.1%, 30.8%, и 56.1% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .

5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

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

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 10.02.25.

