

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 1-4 класс (1 смена) 68.52руб.(54308)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 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 Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	529	500	106%	22%
Калорийность, ккал.	527,73	470-587,5	112%	22%
Количество белков (г)	17,47	15.4-19,3	113%	23%
Количество жиров (г)	17,39	15.8-19,8	110%	22%
Количество углеводов (г)	75,16	67-83,8	112%	22%
Витамин С, мг	13,39	12-15	112%	22%
Витамин В1, мг	0,27	0.24-0,3	113%	23%
Витамин В2, мг	0,31	0.28-0,35	111%	22%
Витамин А, мкг рэ	156,59	140-175	112%	22%
Кальций, мг	248,86	220-275	113%	23%
Магний, мг	56,30	50-62,5	113%	23%
Железо, мг	2,69	2.4-3	112%	22%
Калий, мг	246,21	220-275	112%	22%
Йод, мг	0,02	0,02-0,025	100%	20%
Селен, мг	0,01	0,01	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 54308

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.9	1	90%
Сахар (г)	10	10	100%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

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

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак – 20 дня(ей). Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13,2%, 29,7%, и 57,1% 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, мг Селен, Калий, мг .
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.

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

с 4.03.2024

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

1 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	150	15,10	18,70	43,70	403,30	12,50	0,19	0,32	164,87	2,43	251,46	246,34	39,08	2,00	212,56	0,00	0,01	0,75	395	2011
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	
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:	500	17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,80	252,00	0,02	0,01	0,75		
Всего за день:		17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,80	252,00	0,02	0,01	0,75		



2 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,75	4,58	26,06	160,41	3,17	0,14	0,08	104,82	0,07	133,00	85,00	15,15	0,88	34,80	0,02	0,01	0,31	305	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/75	9,00	11,50	14,00	195,50	9,50	0,07	0,19	61,67	2,03	105,94	142,00	22,57	1,12	130,12	0,00	0,00	0,33	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	
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:	500	16,57	16,39	74,83	513,02	12,67	0,29	0,30	166,49	2,10	256,49	269,00	55,53	3,00	230,16	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		16,57	16,39	74,83	513,02	12,67	0,29	0,30	166,49	2,10	256,49	269,00	55,53	3,00	230,16	0,02	0,01	0,65		

3 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	3,60	6,00	27,60	178,80	10,52	0,13	0,05	125,94	1,41	55,88	82,13	16,44	0,69	57,26	0,00	0,00	0,04	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,60	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,08	0,01	379	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	
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:	520	16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	286,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61		
Всего за день:		16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	286,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61		

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,60	3,70	2,10	44,00	3,80	0,02	0,02	0,01	0,00	24,00	25,00	7,73	0,55	184,00	0,00	0,00	0,01	20	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,23	123,40	2,14	166,97	78,37	8,94	0,71	8,50	0,02	0,01	0,47	171,1	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	55/35	9,00	8,30	15,70	185,50	1,20	0,06	0,01	30,00	0,01	20,00	117,00	25,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,22		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	580	17,80	17,36	68,90	502,93	14,16	0,26	0,29	153,41	2,15	228,52	262,37	59,48	2,73	257,74	0,02	0,01	0,71		
Всего за день:		17,80	17,36	68,90	502,93	14,16	0,26	0,29	153,41	2,15	228,52	262,37	59,48	2,73	257,74	0,02	0,01	0,71		

АНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

5 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
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	1,14	76,79	0,02	0,01	0,50	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/50	9,38	5,86	5,90	113,77	6,50	0,00	0,20	96,00	2,10	172,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	256	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	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,80	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:	550	18,50	17,80	76,05	538,52	14,00	0,28	0,29	163,03	2,10	235,63	255,08	57,99	2,89	243,36	0,02	0,01	0,71		
Всего за день:		18,50	17,80	76,05	538,52	14,00	0,28	0,29	163,03	2,10	235,63	255,08	57,99	2,89	243,36	0,02	0,01	0,71		



6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,22	4,01	10,93	100,67	3,21	0,07	0,03	35,31	1,47	86,43	20,95	11,22	0,12	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/65	9,40	12,00	23,80	240,80	10,76	0,11	0,26	120,00	0,83	149,89	165,00	22,90	1,48	168,40	0,02	0,00	0,63	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
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		2011
Итого за прием пищи:	500	18,44	16,32	69,50	498,58	13,97	0,26	0,32	155,31	2,30	265,90	227,95	52,42	2,60	233,80	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		18,44	16,32	69,50	498,58	13,97	0,26	0,32	155,31	2,30	265,90	227,95	52,42	2,60	233,80	0,02	0,01	0,65		

7 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	90/90	4,10	6,80	21,70	166,00	6,53	0,15	0,15	7,29	1,37	150,00	132,00	16,50	1,63	40,00	0,02	0,01	0,62	128/131	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,50	8,61	10,00	151,50	7,89	0,05	0,15	158,00	0,75	95,00	80,00	21,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,07	9	
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
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		2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,00	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:	543	17,40	16,99	76,14	528,82	14,42	0,29	0,34	165,29	2,12	267,46	265,70	58,16	2,90	259,62	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,40	16,99	76,14	528,82	14,42	0,29	0,34	165,29	2,12	267,46	265,70	58,16	2,90	259,62	0,02	0,01	0,70		

8 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	5,47	5,61	28,47	186,31	3,00	0,16	0,00	0,00	0,00	112,89	164,43	20,98	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/5	8,41	10,90	12,40	181,34	10,90	0,00	0,27	64,00	0,90	96,55	42,50	10,44	0,00	125,50	0,02	0,01	0,49	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	15,00	73,00	0,00	0,06	0,04	96,00	1,10	46,00	20,00	12,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,15	382	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
Итого за прием пищи:	505	18,70	17,82	80,96	559,06	13,90	0,30	0,34	160,00	2,00	266,94	268,93	59,92	2,90	250,00	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		18,70	17,82	80,96	559,06	13,90	0,30	0,34	160,00	2,00	266,94	268,93	59,92	2,90	250,00	0,02	0,01	0,65		

ЗАПОСЛЕДОВАТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

9 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,80	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	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
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:	525	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		



10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,14	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	24,00	1,23	56,00	0,02	0,01	0,40	128	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,84	5,34	9,60	117,82	5,00	0,02	0,21	100,00	2,09	128,00	53,00	0,00	0,01	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
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 (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	533	17,96	18,29	76,97	544,47	12,59	0,29	0,30	168,04	2,10	228,44	259,08	60,05	2,99	260,75	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,96	18,29	76,97	544,47	12,59	0,29	0,30	168,04	2,10	228,44	259,08	60,05	2,99	260,75	0,02	0,01	0,70		

11 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	150	15,10	18,70	43,70	403,30	12,50	0,19	0,32	164,87	2,43	251,46	246,34	39,09	2,00	212,56	0,00	0,01	0,75	395	2011
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
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:	500	17,79	19,29	78,67	582,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75		
Всего за день:		17,79	19,29	78,67	582,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75		

12 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,10	52,20	2,14	166,97	78,37	8,94	0,71	0,00	0,00	0,01	0,00	171.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/65	10,25	11,76	15,48	208,76	3,94	0,10	0,18	101,00	0,00	46,00	124,00	31,00	1,29	191,00	0,02	0,00	0,61	250	2011
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
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	500	16,92	17,00	68,00	492,69	13,10	0,25	0,30	153,20	2,14	231,48	232,07	51,78	2,60	230,42	0,02	0,01	0,61		
Всего за день:		16,92	17,00	68,00	492,69	13,10	0,25	0,30	153,20	2,14	231,48	232,07	51,78	2,60	230,42	0,02	0,01	0,61		

ЗАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА



13 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАША вязкая молочная рисовая	180	5,20	7,10	28,00	196,70	13,20	0,15	0,05	156,00	1,31	136,00	120,00	25,00	0,40	100,00	0,00	0,00	0,12	174	2011
ЯЙЦА вареные	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	59,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	208	2011
СЫР (порциями)	20	3,71	4,80	3,40	71,65	0,00	0,02	0,06	0,06	0,00	80,94	19,62	1,56	0,20	37,42	0,00	0,00	0,02	15	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
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:	500	18,49	16,77	71,49	510,44	13,20	0,29	0,29	156,16	2,20	256,72	259,57	52,02	2,71	260,56	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		18,49	16,77	71,49	510,44	13,20	0,29	0,29	156,16	2,20	256,72	259,57	52,02	2,71	260,56	0,02	0,01	0,63		

14 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	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	17,86	135,51	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
ТЕФТЕЛИ мясные с рисом в соусе	50/50	5,41	8,61	10,00	139,53	8,89	0,01	0,18	107,00	0,75	117,00	125,00	19,00	1,20	160,00	0,02	0,00	0,60	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
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
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:	643	17,58	18,40	82,10	564,86	13,50	0,24	0,30	146,93	2,40	248,00	228,27	56,58	2,60	254,62	0,02	0,01	0,64		
Всего за день:		17,58	18,40	82,10	564,86	13,50	0,24	0,30	146,93	2,40	248,00	228,27	56,58	2,60	254,62	0,02	0,01	0,64		

15 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ОГУРЕЦ свежий порционно	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11		
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	3,17	7,01	21,74	162,86	5,70	0,13	0,11	56,70	1,37	115,00	87,16	9,00	1,15	0,00	0,02	0,01	0,42	128	2011
БИТОЧКИ из мяса птицы с соусом	50/50	9,00	10,00	15,00	186,00	6,10	0,06	0,13	99,00	0,83	76,00	75,15	23,00	0,00	143,50	0,00	0,00	0,07	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
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:	520	16,38	17,34	72,57	512,83	12,64	0,27	0,29	155,70	2,20	221,81	221,12	57,64	2,94	241,86	0,02	0,01	0,61		
Всего за день:		16,38	17,34	72,57	512,83	12,64	0,27	0,29	155,70	2,20	221,81	221,12	57,64	2,94	241,86	0,02	0,01	0,61		

16 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ПЛОВ из птицы	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ с сахаром	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	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:	525	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		



17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАЙОНЕЗ	60	2,40	3,00	3,06	48,85	2,40	0,00	0,08	7,20	0,95	60,01	0,00	1,62	0,00	42,61	0,01	0,01	0,31	52	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (КОРВИДИНА)	180/25	12,00	13,00	33,70	299,80	10,79	0,17	0,24	152,00	1,35	190,90	184,00	37,00	1,51	122,00	0,01	0,00	0,33	258	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	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	430	2008
Итого за прием пищи:	515	18,22	16,31	71,53	505,76	13,19	0,25	0,35	159,20	2,30	268,46	226,00	56,43	2,51	229,85	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		18,22	16,31	71,53	505,76	13,19	0,25	0,35	159,20	2,30	268,46	226,00	56,43	2,51	229,85	0,02	0,01	0,65		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,60	7,50	33,30	223,10	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	18,53	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	204	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/5	10,00	10,90	16,40	203,70	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	18,27	18,62	76,94	548,39	12,60	0,25	0,34	144,06	2,18	261,87	224,70	51,83	2,50	237,85	0,02	0,01	0,69		
Всего за день:		18,27	18,62	76,94	548,39	12,60	0,25	0,34	144,06	2,18	261,87	224,70	51,83	2,50	237,85	0,02	0,01	0,69		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	26,00	0,26	50,00	0,00	0,00	0,60	54	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,10	52,20	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	25/65	8,00	6,36	25,00	189,24	0,65	0,10	0,09	86,50	0,04	73,47	67,79	9,15	1,03	154,09	0,02	0,01	0,04	290	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
КОМПЛОТ 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:	610	16,93	18,06	79,08	546,59	12,81	0,26	0,29	164,20	2,18	262,92	254,76	59,09	2,80	256,59	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		16,93	18,06	79,08	546,59	12,81	0,26	0,29	164,20	2,18	262,92	254,76	59,09	2,80	256,59	0,02	0,01	0,65		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	23,90	1,15	64,00	0,02	0,01	0,42	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/40	9,30	7,00	17,00	168,20	13,51	0,03	0,24	92,90	2,15	159,30	81,00	0,00	0,00	63,60	0,00	0,00	0,27	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
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 (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,87	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:	503	18,27	16,59	80,40	544,28	13,60	0,26	0,29	149,61	2,16	231,02	228,86	51,30	2,42	245,40	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		18,27	16,59	80,40	544,28	13,60	0,26	0,29	149,61	2,16	231,02	228,86	51,30	2,42	245,40	0,02	0,01	0,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	349,47	347,89	1 603,16	10 554,53	267,80	5,35	6,19	3 131,85	43,89	4 977,16	4 917,07	1 126,96	53,89	4 924,22	0,40	0,20	13,32		
Среднее значение за период	17,47	17,39	75,16	527,73	13,39	0,27	0,31	156,59	2,19	248,86	245,85	56,30	2,69	246,21	0,02	0,01	0,67		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,20	29,70	57,10																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (68,52 РУБ.)	529