

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11класс-82.60руб.(54309)
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., Сборник рецептов 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)	590	550	108%	22 %
Калорийность, ккал.	605,99	544-680	111%	22%
Количество белков (г)	20,39	18-22,5	113%	23%
Количество жиров (г)	20,36	18.4-23	111%	22%
Количество углеводов (г)	85,18	76.6-95,8	111%	22%
Витамин С, мг	15,43	14-17,5	110%	22%
Витамин В1, мг	0,31	0.28-0.35	111%	22%
Витамин В2, мг	0,35	0.32-0.4	109%	22%
Витамин А, мкг рэ	200,76	180-225	112%	22%
Кальций, мг	267,34	240-300	111%	22%
Магний, мг	67,19	60-75	112%	22%
Железо, мг	3,88	3.6-4,5	108%	22%
Калий, мг	266	240-300	111%	22%
Йод, мг	0,02	0,02-0,025	100%	20%
Селен, мг	0,01	0,01-0,012	100%	20%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 54309

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)	1	1.2	83%
Сахар (г)	10	11.6	86%

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 13,5%, 30,2%, и 56,3% 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, 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

УТВЕРЖДАЮ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 руб.

1 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180	16,00	20,00	47,00	432,00	15,00	0,23	0,30	197,84	2,40	250,00	245,00	46,91	2,70	205,00	0,00	0,01	0,90	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	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 МЯТЫЙ (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	2008
Итого за прием пищи:	550	20,22	20,71	92,01	638,23	16,00	0,34	0,33	197,85	2,40	269,55	287,00	73,09	3,70	270,24	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,22	20,71	92,01	638,23	16,00	0,34	0,33	197,85	2,40	269,55	287,00	73,09	3,70	270,24	0,02	0,01	0,91		

2 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,50	5,50	31,28	192,60	3,80	0,10	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	11,00	11,50	14,00	203,50	5,00	0,11	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	22,57	0,52	100,00	0,02	0,01	0,84	256	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.	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	20	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	2008
Итого за прием пищи:	550	20,82	20,54	89,35	625,44	16,30	0,33	0,33	187,52	2,10	293,34	281,44	69,82	4,03	284,28	0,02	0,01	0,85		
Всего за день:		20,82	20,54	89,35	625,44	16,30	0,33	0,33	187,52	2,10	293,34	281,44	69,82	4,03	284,28	0,02	0,01	0,85		

3 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	12,30	113,27	3,51	0,08	0,03	39,73	1,40	97,25	23,57	32,62	0,13	0,00	0,02	0,01	0,01	202.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/70	8,00	9,00	19,00	189,00	8,00	0,12	0,20	133,00	0,80	0,00	150,00	8,00	3,00	89,00	0,00	0,00	0,70	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	2008
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	0,00	0,08	379	2011
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:	580	21,69	19,82	81,29	590,28	14,68	0,30	0,33	192,73	2,30	287,74	258,22	72,67	4,13	253,50	0,02	0,01	0,80		
Всего за день:		21,69	19,82	81,29	590,28	14,68	0,30	0,33	192,73	2,30	287,74	258,22	72,67	4,13	253,50	0,02	0,01	0,80		

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,00	7,00	25,00	183,00	9,16	0,10	0,28	123,40	2,14	177,00	78,37	8,94	0,71	0,00	0,02	0,01	0,47	171.1	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	55/45	9,14	6,47	15,00	154,79	0,00	0,09	0,01	71,00	0,01	13,00	108,00	27,29	1,02	54,00	0,00	0,00	0,40		
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
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:	630	18,96	19,95	78,27	568,23	15,49	0,30	0,35	194,42	2,15	247,55	270,04	66,92	3,65	269,24	0,02	0,01	0,90		
Всего за день:		18,96	19,95	78,27	568,23	15,49	0,30	0,35	194,42	2,15	247,55	270,04	66,92	3,65	269,24	0,02	0,01	0,90		



КОЛОДЦЕВ И.А. АДМИНИСТРАТОР
 АДМИНИСТРАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
 АДМИНИСТРАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
 АДМИНИСТРАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Прием пищи, наименование блюда

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	28,08	195,41	0,00	0,16	0,01	46,61	2,20	162,00	5,00	28,68	0,00	127,00	0,02	0,01	0,50	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	11,50	9,60	5,90	156,00	9,00	0,06	0,24	5,58	0,00	14,00	231,00	15,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	344	2008
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.	
Итого за прием пищи:	550	20,76	20,66	84,75	608,14	16,00	0,30	0,35	218,00	2,20	254,69	278,00	71,74	4,00	252,32	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		20,76	20,66	84,75	608,14	16,00	0,30	0,35	218,00	2,20	254,69	278,00	71,74	4,00	252,32	0,02	0,01	0,81		



Прием пищи, наименование блюда

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	190	6,20	4,76	12,98	119,54	3,81	0,08	0,04	41,93	1,75	102,63	24,88	13,32	0,14	0,00	0,01	0,01	202.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/70	9,40	14,00	32,00	291,60	11,99	0,14	0,26	150,00	0,55	130,00	185,00	30,00	2,77	178,00	0,02	0,00	0,88	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	344	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 (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:	553	20,40	20,34	89,42	622,46	15,80	0,31	0,34	191,93	2,30	256,18	263,58	64,22	4,18	257,70	0,02	0,01	0,90		
Всего за день:		20,40	20,34	89,42	622,46	15,80	0,31	0,34	191,93	2,30	256,18	263,58	64,22	4,18	257,70	0,02	0,01	0,90		

Прием пищи, наименование блюда

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	1,87	40,00	0,02	0,01	0,76	128/131	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,40	9,10	20,00	195,50	4,89	0,07	0,20	188,00	0,75	100,00	100,00	21,00	0,65	160,00	0,00	0,00	0,22	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	344	2011
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	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.	
Итого за прием пищи:	565	19,33	18,95	86,44	595,19	14,44	0,30	0,40	195,29	2,12	282,51	283,86	61,09	3,70	283,57	0,02	0,01	0,99		
Всего за день:		19,33	18,95	86,44	595,19	14,44	0,30	0,40	195,29	2,12	282,51	283,86	61,09	3,70	283,57	0,02	0,01	0,99		

Прием пищи, наименование блюда

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	200	6,08	6,24	31,63	207,00	3,33	0,18	0,00	0,00	0,00	125,42	182,70	23,31	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	100	10,00	12,50	21,00	236,50	13,00	0,00	0,28	98,00	1,00	100,00	20,00	20,00	0,89	122,00	0,02	0,01	0,75	П.П.	
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	60,00	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:	550	20,90	20,05	92,72	634,91	16,33	0,32	0,35	194,00	2,10	282,92	264,70	71,81	4,00	246,50	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,90	20,05	92,72	634,91	16,33	0,32	0,35	194,00	2,10	282,92	264,70	71,81	4,00	246,50	0,02	0,01	0,91		

ДИПЛОМНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 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	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	0,02	67	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170/25	15,00	15,70	38,00	353,30	12,60	0,19	0,27	200,00	2,00	220,00	187,90	43,00	3,30	191,00	0,00	0,01	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	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	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	2008	2008	
Итого за прием пищи:	645	19,12	19,92	81,03	582,32	14,43	0,32	0,34	200,21	2,00	245,98	252,10	62,08	4,00	245,44	0,02	0,01	0,86		
Всего за день:		19,12	19,92	81,03	582,32	14,43	0,32	0,34	200,21	2,00	245,98	252,10	62,08	4,00	245,44	0,02	0,01	0,86		



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	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	7,20	26,08	184,31	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	8,90	5,00	10,17	121,28	13,40	0,03	0,22	120,00	1,65	127,80	75,00	0,00	0,30	20,00	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	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	2011	2011
Итого за прием пищи:	630	20,52	19,71	78,24	572,40	14,49	0,28	0,33	216,34	2,40	243,74	257,06	71,99	3,64	253,29	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		20,52	19,71	78,24	572,40	14,49	0,28	0,33	216,34	2,40	243,74	257,06	71,99	3,64	253,29	0,02	0,01	0,84		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180	16,00	20,00	47,00	432,00	15,00	0,23	0,30	197,84	2,40	250,00	245,00	46,91	2,70	205,00	0,00	0,01	0,90	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	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	2008
Итого за прием пищи:	550	20,22	20,71	92,01	638,23	16,00	0,34	0,33	197,85	2,40	269,65	287,00	73,09	3,70	270,24	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,22	20,71	92,01	638,23	16,00	0,34	0,33	197,85	2,40	269,65	287,00	73,09	3,70	270,24	0,02	0,01	0,91		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,38	5,08	13,33	116,32	9,16	0,10	0,10	52,20	2,14	95,00	83,00	10,00	1,71	0,00	0,00	0,01	0,00	171.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/75	10,25	11,76	15,48	208,76	3,94	0,13	0,18	151,00	0,00	46,00	124,00	31,00	1,29	130,00	0,02	0,00	0,84	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	51,50	0,00	0,00	0,01	2008	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
БЛИНЧИКИ	50	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,00	0,07	0,00	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	5	П.П.
Итого за прием пищи:	570	20,68	22,06	84,82	620,57	14,10	0,29	0,37	203,20	2,24	285,06	245,40	60,14	3,80	282,32	0,02	0,01	0,85		
Всего за день:		20,68	22,06	84,82	620,57	14,10	0,29	0,37	203,20	2,24	285,06	245,40	60,14	3,80	282,32	0,02	0,01	0,85		

13 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				
																			Ca, мг	P, 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		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	14,50	10,50	35,00	292,50	4,77	0,18	0,23	176,00	2,40	226,40	111,00	2,00	2,00	50,00	0,02	0,01	0,38	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		
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	1,50	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	2008		
Итого за прием пищи:	610	21,32	20,44	90,07	629,44	15,27	0,30	0,39	201,50	2,40	281,18	280,50	62,55	4,01	266,65	0,02	0,01	0,99				
Всего за день:		21,32	20,44	90,07	629,44	15,27	0,30	0,39	201,50	2,40	281,18	280,50	62,55	4,01	266,65	0,02	0,01	0,99				



14 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				
																			Ca, мг	P, мг		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,05	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	0,07	0,20	158,00	0,75	117,00	155,00	21,00	2,40	160,00	0,02	0,00	0,82	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	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		
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,06	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П	2011		
Итого за прием пищи:	665	19,61	19,87	82,40	587,23	16,52	0,29	0,33	197,93	2,40	258,05	254,43	61,51	3,71	258,57	0,02	0,01	0,86				
Всего за день:		19,61	19,87	82,40	587,23	16,52	0,29	0,33	197,93	2,40	258,05	254,43	61,51	3,71	258,57	0,02	0,01	0,86				

15 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				
																			Ca, мг	P, мг		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	0,00	0,00	0,01				
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	11,00	11,00	15,00	203,00	10,10	0,06	0,26	152,00	2,10	216,00	75,15	5,00	0,04	43,50	0,00	0,00	0,37	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	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	33,88	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	570	19,17	19,76	77,41	565,18	14,94	0,31	0,33	220,03	2,10	266,35	246,94	62,12	3,61	275,05	0,02	0,01	0,89				
Всего за день:		19,17	19,76	77,41	565,18	14,94	0,31	0,33	220,03	2,10	266,35	246,94	62,12	3,61	275,05	0,02	0,01	0,89				

16 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				
																			Ca, мг	P, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	16,00	19,50	35,00	379,50	14,77	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	47,00	2,60	200,00	0,00	0,01	0,90	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		
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	2008		
Итого за прием пищи:	600	20,15	20,14	78,27	577,38	15,60	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	267,90	68,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91				
Всего за день:		20,15	20,14	78,27	577,38	15,60	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	267,90	68,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91				

**РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ПАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	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	0,02	0,01	0,52	52	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (ГОВДИНА)	200/30	13,50	16,00	44,00	374,00	10,79	0,20	0,23	192,00	0,62	168,00	213,90	47,18	3,00	140,00	0,00	0,00	0,32	259	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:	580	21,32	21,31	83,87	612,55	14,79	0,28	0,39	204,01	2,20	285,60	255,90	67,69	4,00	276,27	0,02	0,01	0,85		
Всего за день:		21,32	21,31	83,87	612,55	14,79	0,28	0,39	204,01	2,20	285,60	255,90	67,69	4,00	276,27	0,02	0,01	0,85		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
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	162,80	18,53	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	204	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	55/45	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		
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.	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:	630	21,56	20,48	93,07	642,80	15,70	0,33	0,35	199,36	2,20	257,27	281,28	65,10	3,90	262,24	0,02	0,01	0,91		2008
Всего за день:		21,56	20,48	93,07	642,80	15,70	0,33	0,35	199,36	2,20	257,27	281,28	65,10	3,90	262,24	0,02	0,01	0,91		

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	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	31,00	0,26	50,00	0,00	0,00	0,60	54	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	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	30/70	10,00	7,00	19,00	179,00	2,00	0,03	0,07	100,00	0,00	55,00	49,00	4,60	1,28	68,00	0,02	0,01	0,20	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
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	1,50	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:	660	21,20	21,99	87,40	632,26	15,50	0,32	0,33	188,50	2,14	276,75	296,87	74,09	4,00	284,65	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		21,20	21,99	87,40	632,26	15,50	0,32	0,33	188,50	2,14	276,75	296,87	74,09	4,00	284,65	0,02	0,01	0,81		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,02	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,00	0,00	0,01		2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	38,00	0,00	14,94	104,58	28,68	1,80	76,79	0,02	0,01	0,50	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	11,00	10,00	22,00	218,00	13,16	0,06	0,27	160,00	2,15	179,50	101,00	6,00	1,00	40,00	0,00	0,00	0,30	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
Итого за прием пищи:	560	19,86	19,75	80,82	576,62	16,25	0,32	0,33	198,01	2,16	256,84	267,18	63,68	4,10	262,59	0,02	0,01	0,82		
Всего за день:		19,86	19,75	80,82	576,62	16,25	0,32	0,33	198,01	2,16	256,84	267,18	63,68	4,10	262,59	0,02	0,01	0,82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	407,81	407,16	1 703,66	12 119,86	308,63	6,16	6,92	4 015,28	44,71	5 346,74	6 379,40	1 343,78	77,56	5 319,90	0,40	0,20	17,57		
Среднее значение за период	20,39	20,36	85,18	605,99	15,43	0,31	0,35	200,76	2,24	267,34	268,97	67,19	3,88	266,00	0,02	0,01	0,88		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,50	30,20	56,30																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 70 РУБ + 12,6 ДОТАЦИЯ) 82,60	590

