

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 127.60руб.(54310) 2 ВАРИАНТ
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. », «Пособие. Сборник рецептур 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)	955	800	119%	35 %
Калорийность, ккал.	899.25	816-1199.5	110%	33%
Количество белков (г)	29.52	27	109%	33%
Количество жиров (г)	29.56	27.6	107%	32%
Количество углеводов (г)	128.30	114.9	112%	33%
Витамин С, мг	22.95	21	109%	33%
Витамин В1, мг	0.46	0.42	110%	33%
Витамин В2, мг	0.52	0.48	108%	33%
Витамин А, мкг рэ	285.10	270	106%	32%
Кальций, мг	382.77	360	106%	32%
Магний, мг	97.25	90	108%	32%
Железо, мг	5.81	5.1	114%	32%
Калий, мг	389.74	360	108%	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%, 29.6%, и 57.3% 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, 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" 01.11.24.

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

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

2 вариант с 5.11.2024

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

УТВЕРЖДАЮ

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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,40	5,20	6,60	87,00	6,17	0,03	0,06	0,00	0,00	46,00	26,00	16,00	0,50	187,28	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	260	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,10	0,16	0,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,50	5,50	27,00	179,60	3,80	0,15	0,00	166,00	1,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/60	8,00	11,00	20,00	211,00	0,00	0,03	0,21	126,50	1,00	124,00	130,00	20,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,55	290	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	16,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	0,00	377	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	64,60	0,00	0,00	0,01	0,00		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	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	62,60	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	923	28,64	30,45	133,13	930,25	23,81	0,49	0,55	292,50	3,09	364,17	400,55	96,25	6,04	407,94	0,03	0,01	1,22					
Всего за день:		28,64	30,45	133,13	930,25	23,81	0,49	0,55	292,50	3,09	364,17	400,55	96,25	6,04	407,94	0,03	0,01	1,22					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											№ рецеп-туры	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	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	315,00	0,00	0,00	0,00				2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	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	20,00	0,00	0,00	0,46	96			2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	0,00	0,01	0,83	202,1			2011	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	9,50	11,50	17,00	209,50	5,00	0,14	0,34	161,00	1,45	154,00	179,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	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	64,60	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	
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	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:	1010	27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	368,95	368,85	100,55	5,94	400,24	0,03	0,01	1,30					
Всего за день:		27,66	31,12	131,27	918,97	23,31	0,43	0,50	291,93	3,10	368,95	368,85	100,55	5,94	400,24	0,03	0,01	1,30					

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	78,60	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"		260	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	17,50	34,00	343,50	15,00	0,16	0,28	189,00	2,83	250,00	220,00	30,00	1,30	130,00	0,02	0,01	0,67	п.п.	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ		200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,66	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)		26	1,96	2,54	19,34	108,42	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,64	23,40	5,20	0,54	28,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		786	30,91	28,91	132,08	911,90	22,28	0,48	0,50	289,54	3,20	373,27	404,85	93,34	5,96	377,25	0,03	0,01	1,22		
Всего за день:			30,91	28,91	132,08	911,90	22,28	0,48	0,50	289,54	3,20	373,27	404,85	93,34	5,96	377,25	0,03	0,01	1,22		

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

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ 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	10,00	109,60	2,06	0,11	0,04	0,00	0,00	100,00	64,00	10,00	1,25	77,06	0,00	0,00	0,62	88	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/75	9,40	12,00	23,80	240,80	4,00	0,03	0,16	0,00	1,83	20,00	165,00	22,90	0,00	140,00	0,02	0,00	0,43	246	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.	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		
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			
Итого за прием пищи:	945	30,69	29,00	133,64	918,04	22,85	0,48	0,55	304,71	3,29	380,30	362,70	94,22	5,52	410,20	0,03	0,01	1,37				
Всего за день:		30,69	29,00	133,64	918,04	22,85	0,48	0,55	304,71	3,29	380,30	362,70	94,22	5,52	410,20	0,03	0,01	1,37				

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		100	1,60	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	23,15	0,00	0,00	0,16	46	2011		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250/10	6,80	6,20	11,14	127,56	6,57	0,10	0,19	90,00	1,00	254,00	128,30	5,00	0,00	91,00	0,00	0,00	0,47	86	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,22	4,00	28,98	168,80	0,00	0,16	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,00	0,01	0,56	128	2011		
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ		50/50	8,00	12,00	16,00	204,00	5,00	0,00	0,19	115,00	1,99	15,00	55,00	5,00	0,37	45,00	0,00	0,00	0,20	294	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		
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		
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		
Итого за прием пищи:		1050	28,40	29,38	119,31	857,62	22,00	0,47	0,49	280,85	3,00	391,41	411,10	99,97	5,60	374,43	0,03	0,01	1,40				
Всего за день:			28,40	29,38	119,31	857,62	22,00	0,47	0,49	280,85	3,00	391,41	411,10	99,97	5,60	374,43	0,03	0,01	1,40				

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	4,50	3,71	10,00	91,39	1,30	0,05	0,07	42,00	0,40	44,71	38,00	16,90	0,87	67,00	0,00	0,00	0,05	41	2012		
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	200/40	13,00	20,00	38,00	384,00	16,00	0,10	0,28	240,00	2,80	266,00	210,90	20,00	2,00	225,00	0,00	0,01	0,98	311	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		
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		
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		
Итого за прием пищи:	980	30,13	29,21	127,89	897,64	22,73	0,49	0,50	282,24	3,28	376,76	403,99	100,03	5,74	370,14	0,03	0,01	1,26				
Всего за день:		30,13	29,21	127,89	897,64	22,73	0,49	0,50	282,24	3,28	376,76	403,99	100,03	5,74	370,14	0,03	0,01	1,26				

ДО 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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	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 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 ГРЕЧЕВАЯ	200	4,87	5,61	25,00	169,97	10,17	0,11	0,26	0,00	0,00	2,00	100,00	21,11	1,94	76,06	0,02	0,00	0,18	171,1	2011		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	11,00	10,00	174,96	5,00	0,06	0,07	2,00	1,78	159,00	111,30	22,60	0,00	163,18	0,00	0,01	0,66	9			
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	61,59	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		
ОЛАДЫИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40/10	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			
Итого за прием пищи:	990	30,42	28,72	133,22	912,73	23,19	0,45	0,55	273,42	3,48	388,86	367,05	104,72	5,82	411,76	0,03	0,01	1,30				
Всего за день:		30,42	28,72	133,22	912,73	23,19	0,45	0,55	273,42	3,48	388,86	367,05	104,72	5,82	411,76	0,03	0,01	1,30				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	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 СО СМЕТАНОЙ	250/10	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		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	200	14,53	18,00	30,00	340,12	15,79	0,15	0,31	183,00	2,18	197,93	196,48	30,53	2,16	73,70	0,01	0,01	0,80	12			
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		
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	61,59	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		
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	880	30,35	28,38	132,34	905,90	24,29	0,43	0,49	274,00	3,26	385,33	408,18	95,47	6,08	375,30	0,03	0,01	1,21		2008		
Всего за день:		30,35	28,38	132,34	905,90	24,29	0,43	0,49	274,00	3,26	385,33	408,18	95,47	6,08	375,30	0,03	0,01	1,21				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	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	16,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00				
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	60,00	16,50	0,94	0,00	0,00	0,00	0,22	93	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	5,96	5,14	19,80	149,28	7,00	0,16	0,23	50,00	0,87	153,60	60,00	20,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306.1	2011		
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	10,00	14,00	182,00	2,00	0,04	0,09	151,00	2,00	145,00	150,00	12,00	1,00	0,00	0,02	0,01	1,04	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		
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		
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	28,52	32,10	119,18	879,90	22,57	0,48	0,53	285,97	3,20	399,21	382,12	90,50	5,76	389,84	0,03	0,01	1,30				
Всего за день:		28,52	32,10	119,18	879,90	22,57	0,48	0,53	285,97	3,20	399,21	382,12	90,50	5,76	389,84	0,03	0,01	1,30				

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

Оренбургская область

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-1»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-2»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-3»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-4»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-5»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-6»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-7»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-8»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-9»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-10»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-11»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-12»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-13»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-14»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-15»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-16»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-17»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-18»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-19»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-20»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-21»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-22»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-23»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-24»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-25»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-26»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-27»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-28»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-29»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-30»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-31»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-32»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-33»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-34»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-35»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-36»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-37»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-38»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-39»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-40»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-41»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-42»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-43»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-44»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-45»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-46»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-47»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-48»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-49»

Муниципальное образование «Городской округ Оренбург-50»

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,18	4,83	72,11	9,51	0,02	0,03	0,25	0,00	40,82	27,91	15,36	0,82	10,00	0,00	0,00	0,16	45	2011		
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	0,28	111	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,22	9,34	17,78	172,10	0,00	0,18	0,01	75,58	0,00	16,60	116,19	37,19	1,80	98,88	0,00	0,01	0,56	128	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/65	9,38	5,85	20,00	170,21	12,00	0,04	0,26	95,00	2,10	150,00	56,00	0,00	0,00	70,00	0,00	0,00	0,20	256	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,68	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		
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,08	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		
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		
Итого за прием пищи:	1040	29,48	28,37	120,97	859,57	22,43	0,43	0,49	270,85	3,14	399,41	378,10	97,47	5,76	380,28	0,03	0,01	1,32				
Всего за день:		29,48	28,37	120,97	859,57	22,43	0,43	0,49	270,85	3,14	399,41	378,10	97,47	5,76	380,28	0,03	0,01	1,32				

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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг
Итого за весь период	295,20	295,64	1 283,03	8 992,52	229,46	4,63	5,15	2 851,01	32,04	3 627,67	3 887,49	972,62	58,12	3 897,38	0,30	0,10	12,90				
Среднее значение за период	29,52	29,56	128,30	899,25	22,95	0,46	0,52	285,10	3,20	362,77	388,75	97,25	5,81	389,74	0,03	0,01	1,29				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,6	57,3																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЕД 5-11 КЛАСС (РОД ПЛАТА 115РУБ + 12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 127,60	955