

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Обед 5-11 класс - 87.60руб.(54310)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 5-11-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)	894	800	112%	33%
Калорийность, ккал.	864,1	816-952	106%	32%
Количество белков (г)	28,2	27-31,5	104%	31%
Количество жиров (г)	29,3	27.6-32,2	106%	32%
Количество углеводов (г)	121,8	114.9-134	106%	32%
Витамин С, мг	22,68	21-24,5	108%	32%
Витамин В1, мг	0,46	0.42-0,49	110%	33%
Витамин В2, мг	0,52	0.48-0,56	108%	33%
Витамин А, мкг рэ	289,41	270-315	107%	32%
Кальций, мг	388,2	360-420	108%	32%
Магний, мг	97,14	90-105	108%	32%
Железо, мг	5,81	5.4-6,3	107%	32%
Калий, мг	386	360-420	107%	32%
Йод, мг	0,03	0,03	100%	30%
Селен, мг	0,01	0,015	100%	30%

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

## Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	2,1	2.3	91%
Сахар (г)	11,4	11.7	97%

## 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 дней. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 13,1%, 30,5%, и 56.4% 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, кондитерские 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 Александра" 25.08.23.




**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 12,60руб + 75руб (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА)-87,60руб.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	1,40	3,70	7,20	67,70	7,40	0,05	0,06	82,64	0,70	44,61	48,02	16,86	0,87	6,80	0,01	0,00	0,30	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,20	5,20	26,50	169,60	6,70	0,02	0,01	0,20	0,00	51,60	69,98	42,00	0,90	194,00	0,01	0,00	0,03	96	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180/0/5	17,50	21,70	50,70	467,80	0,66	0,22	0,37	191,25	2,40	280,50	243,80	16,00	0,90	113,26	0,00	0,00	0,87	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	2008	
ФРУКТ	100	0,30	0,30	8,50	40,80	7,74	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	6,95	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	900	28,10	31,40	133,40	930,70	22,50	0,42	0,49	274,10	3,10	398,25	417,32	101,11	5,81	366,40	0,03	0,01	1,21	2008	
Всего за день:		28,10	31,40	133,40	930,70	22,50	0,42	0,49	274,10	3,10	398,25	417,32	101,11	5,81	366,40	0,03	0,01	1,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,70	3,60	5,10	53,60	0,80	0,00	0,08	0,00	1,00	20,00	12,00	14,00	0,80	106,10	0,00	0,00	0,00	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	19,00	144,90	7,18	0,14	0,12	103,30	0,00	106,60	101,29	18,75	1,08	4,20	0,00	0,00	0,66	112	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	5,60	5,10	31,80	195,40	3,80	0,11	0,22	139,00	2,46	209,90	87,80	12,47	0,71	86,82	0,02	0,01	0,59	171,1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	70/0/30	9,00	13,80	18,60	234,60	3,24	0,09	0,06	30,56	0,00	17,69	111,30	20,67	0,69	63,18	0,00	0,00	0,70	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	43,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	905	29,20	28,00	120,60	851,70	22,18	0,47	0,55	272,86	3,46	385,66	385,12	93,74	6,09	361,92	0,03	0,01	1,36	2011	
Всего за день:		29,20	28,00	120,60	851,70	22,18	0,47	0,55	272,86	3,46	385,66	385,12	93,74	6,09	361,92	0,03	0,01	1,36		



3 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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, мг		Se, мг	F, мг	
																				В1, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	10,00	107,90	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,51	0,96	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,70	5,20	26,70	168,40	7,98	0,00	0,11	110,73	0,90	155,10	54,00	19,00	0,35	95,39	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5,00	6,10	34,70	213,90	4,22	0,19	0,11	139,77	0,10	44,19	127,65	20,20	1,84	19,76	0,02	0,00	0,00	0,00	2012
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/0/30	10,50	12,80	12,30	206,40	9,00	0,13	0,15	25,00	1,46	125,00	130,00	19,30	0,74	93,42	0,00	0,01	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	925	27,70	30,90	129,20	905,00	22,20	0,45	0,50	303,80	3,20	391,89	404,05	99,61	5,90	386,81	0,03	0,01	0,00	0,00	2008
Всего за день:		27,70	30,90	129,20	905,00	22,20	0,45	0,50	303,80	3,20	391,89	404,05	99,61	5,90	386,81	0,03	0,01	0,00	0,00	2008

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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, мг		Se, мг	F, мг		
																				В1, мг	В2, мг
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,30	2,80	7,90	62,00	4,53	0,00	0,04	12,60	0,00	40,73	37,60	15,21	0,40	32,97	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,90	4,50	22,10	152,50	3,60	0,08	0,04	39,60	1,64	96,94	23,50	12,59	0,77	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	202.1	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	7,60	7,00	25,80	196,60	3,37	0,13	0,15	110,80	1,03	88,07	94,30	16,59	0,63	75,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	250/0/75	8,20	13,30	19,80	231,70	11,00	0,12	0,28	140,64	0,38	128,22	191,67	30,00	2,40	202,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	905	28,40	28,20	121,10	851,30	22,50	0,46	0,57	303,64	3,05	376,06	410,99	96,99	6,21	375,90	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	
Всего за день:		28,40	28,20	121,10	851,30	22,50	0,46	0,57	303,64	3,05	376,06	410,99	96,99	6,21	375,90	0,03	0,01	0,00	0,00	2008	

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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, мг		Se, мг	F, мг			
																				В1, мг	В2, мг	А, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,20	4,80	72,30	9,54	0,02	0,03	0,25	0,00	40,92	27,97	15,40	0,82	166,93	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	10,60	9,20	40,00	285,20	6,57	0,16	0,21	146,05	1,00	154,00	149,30	33,71	1,16	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/0/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	860	29,60	28,00	124,00	865,80	22,11	0,48	0,52	288,30	3,10	407,92	414,99	98,89	5,50	396,17	0,03	0,01	0,00	0,00	430	2008	
Всего за день:		29,60	28,00	124,00	865,80	22,11	0,48	0,52	288,30	3,10	407,92	414,99	98,89	5,50	396,17	0,03	0,01	0,00	0,00	430	2008	



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур		
		Энергетическая ценность, ккал		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	1,40	3,70	11,30	84,30	12,49	0,05	0,07	1,94	0,00	44,71	48,11	16,90	0,87	167,13	0,00	0,00
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,60	5,10	26,90	175,90	3,80	0,10	0,08	0,24	0,19	145,00	62,53	19,77	0,93	110,30	0,01	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/0/30	14,80	18,60	32,00	354,60	7,00	0,14	0,28	290,00	3,00	153,40	198,90	40,20	2,00	59,00	0,01	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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
Итого за прием пищи:	835	27,30	28,00	115,70	823,30	23,29	0,42	0,49	292,18	3,19	365,21	373,46	99,47	5,81	401,67	0,03	0,01
Всего за день:		27,30	28,00	115,70	823,30	23,29	0,42	0,49	292,18	3,19	365,21	373,46	99,47	5,81	401,67	0,03	0,01

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Углеводы, г			С, мг	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г														
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
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	19,00	144,90	7,16	0,14	0,23	153,40	0,00	192,40	152,26	18,75	1,08	4,20	0,00	0,66
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,60	5,10	31,80	195,40	9,80	0,11	0,00	99,00	1,00	0,00	37,80	12,47	2,07	0,00	0,02	0,00
КОТЛЕТКА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/0/40	10,10	11,80	15,10	207,00	0,00	0,04	0,17	31,00	2,08	144,00	111,50	24,09	0,14	0,00	0,00	0,69
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	905	29,30	31,30	119,10	874,80	23,96	0,44	0,51	283,59	3,08	399,50	402,48	92,91	6,00	384,44	0,03	0,01
Всего за день:		29,30	31,30	119,10	874,80	23,96	0,44	0,51	283,59	3,08	399,50	402,48	92,91	6,00	384,44	0,03	0,01

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Углеводы, г			С, мг	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	4,20	84,60	1,00	0,09	0,07	48,30	0,00	45,50	28,48	18,51	0,96	113,00	0,00	0,22
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,70	4,20	19,40	126,20	7,49	0,06	0,12	100,22	0,08	131,57	43,34	21,89	1,08	61,02	0,01	0,03
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,50	5,50	31,30	192,50	3,80	0,17	0,10	125,79	0,09	39,77	114,89	18,18	1,66	17,78	0,01	0,00
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ	60/0/40	12,30	11,70	20,70	237,30	10,00	0,05	0,18	0,23	3,00	137,83	128,00	18,00	0,00	130,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	895	27,20	28,10	116,00	825,50	22,29	0,48	0,52	274,54	3,17	375,60	370,23	96,13	5,51	374,22	0,03	0,01
Всего за день:		27,20	28,10	116,00	825,50	22,29	0,48	0,52	274,54	3,17	375,60	370,23	96,13	5,51	374,22	0,03	0,01

9 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, мг			Se, мг	F, мг		
																					В1, мг	В2, мг
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,08	125,30	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,80	4,50	18,80	139,00	4,60	0,16	0,08	0,23	39,01	78,39	32,70	1,93	145,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,90	4,50	22,30	153,60	3,63	0,08	0,03	39,90	97,67	23,67	12,68	0,77	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	202.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/075	9,40	12,50	17,90	221,70	11,60	0,11	0,24	120,60	122,00	192,45	22,93	1,12	198,80	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	0,62	246	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	0,00	0,05	0,03	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	905	28,00	28,50	115,40	830,40	22,83	0,48	0,49	286,03	3,17	380,78	383,43	90,91	5,83	409,04	0,03	0,01	0,01	0,01	1,23		
Всего за день:		28,00	28,50	115,40	830,40	22,83	0,48	0,49	286,03	3,17	380,78	383,43	90,91	5,83	409,04	0,03	0,01	0,01	0,01	1,23		

10 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, мг			Se, мг	F, мг		
																					В1, мг	В2, мг
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,40	6,00	8,70	98,50	6,00	0,02	0,12	75,32	0,92	104,25	11,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С ГРЕЧКОЙ)	250	4,60	5,10	21,00	148,30	5,75	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	113,24	41,88	1,41	138,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	93	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,40	26,10	195,40	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	35,95	1,99	99,60	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/0/50	11,30	11,00	22,00	232,20	11,16	0,06	0,27	92,90	2,20	229,50	121,75	1,20	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,64	253	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	0,30	10,70	51,40	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	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	905	27,60	31,10	123,30	882,90	22,92	0,47	0,55	305,03	3,20	401,11	414,71	101,63	5,41	403,44	0,03	0,01	0,01	0,01	1,28		
Всего за день:		27,60	31,10	123,30	882,90	22,92	0,47	0,55	305,03	3,20	401,11	414,71	101,63	5,41	403,44	0,03	0,01	0,01	0,01	1,28		

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ



Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углеводь, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	282,30	293,20	1 217,80	8 641,50	226,80	4,57	5,19	2 894,07	31,72	3 881,98	3 976,78	971,39	58,07	3 860,01	0,30	0,09	12,74
Среднее значение за период	28,20	29,30	121,80	864,10	22,68	0,46	0,52	289,41	3,17	388,20	397,68	97,14	5,81	386,00	0,03	0,01	1,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,10	30,50	56,40														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЕД 5-11 КЛАСС	894

*Датумуса*



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ДОТАЦИЮ- 12,60 руб.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур						
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	3,50	4,10	17,50	122,20	0,65	0,06	0,00	0,03	0,00	76,70	116,35	17,55	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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.	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	5,00	4,20	37,20	208,30	0,65	0,09	0,01	0,03	0,00	87,36	133,15	25,46	1,05	26,54	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		5,00	4,20	37,20	208,30	0,65	0,09	0,01	0,03	0,00	87,36	133,15	25,46	1,05	26,54	0,00	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур						
	Масса порции			С, мг	В1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
КАША РАССЫПАЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С СОУСОМ	90/0/20	5,40	3,60	24,60	152,50	0,36	0,14	0,08	0,02	0,05	12,69	116,81	78,49	2,75	181,17	1,60	0,00	0,01	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	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
Итого за прием пищи:	340	7,70	3,80	49,30	262,20	0,36	0,19	0,10	0,02	0,05	25,65	142,01	89,70	3,35	220,61	1,60	0,00	0,01		
Всего за день:		7,70	3,80	49,30	262,20	0,36	0,19	0,10	0,02	0,05	25,65	142,01	89,70	3,35	220,61	1,60	0,00	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур						
	Масса порции			С, мг	В1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВсяная "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	100	2,60	3,60	17,10	111,20	0,67	0,09	0,00	0,03	0,00	72,51	100,24	11,98	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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.	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	4,20	3,70	36,80	197,20	0,67	0,12	0,01	0,03	0,00	83,17	117,04	19,89	1,46	26,54	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		4,20	3,70	36,80	197,20	0,67	0,12	0,01	0,03	0,00	83,17	117,04	19,89	1,46	26,54	0,00	0,00	0,00		





4 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	100/0/25	4,00	3,50	25,30	148,70	0,45	0,05	0,01	0,02	0,06	17,88	30,72	8,54	0,71	67,72	0,78	0,01	0,01	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	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
Итого за прием пищи:	355	6,30	3,70	50,00	259,40	0,45	0,10	0,03	0,02	0,06	30,84	55,92	19,75	1,31	107,16	0,78	0,01	0,01	
Всего за день:		6,30	3,70	50,00	259,40	0,45	0,10	0,03	0,02	0,06	30,84	55,92	19,75	1,31	107,16	0,78	0,01	0,01	

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	100	4,20	3,90	22,30	141,30	0,26	0,09	0,07	0,02	0,04	59,11	88,91	24,58	0,73	126,32	5,63	0,00	0,01	173
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	320	5,70	4,00	42,00	227,40	0,26	0,12	0,08	0,02	0,04	69,77	105,71	32,49	1,13	152,86	5,63	0,00	0,01	
Всего за день:		5,70	4,00	42,00	227,40	0,26	0,12	0,08	0,02	0,04	69,77	105,71	32,49	1,13	152,86	5,63	0,00	0,01	

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	3,50	4,10	17,50	122,20	0,65	0,06	0,00	0,03	0,00	76,70	116,35	17,55	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	184
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	320	5,00	4,20	37,20	208,30	0,65	0,09	0,01	0,03	0,00	87,36	133,15	25,46	1,05	26,54	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		5,00	4,20	37,20	208,30	0,65	0,09	0,01	0,03	0,00	87,36	133,15	25,46	1,05	26,54	0,00	0,00	0,00	

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С СОУСОМ	90/0/20	5,40	3,80	24,60	152,50	0,36	0,14	0,08	0,02	0,05	12,69	116,81	78,49	2,75	181,17	1,60	0,00	0,01	171.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,10	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
Итого за прием пищи:	340	7,70	3,80	49,30	262,20	0,36	0,19	0,10	0,02	0,05	25,65	142,01	89,70	3,35	220,61	1,60	0,00	0,01	
Всего за день:		7,70	3,80	49,30	262,20	0,36	0,19	0,10	0,02	0,05	25,65	142,01	89,70	3,35	220,61	1,60	0,00	0,01	



8 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг			I, мг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	100	3,70	3,70	23,50	142,10	0,26	0,06	0,07	0,02	0,04	57,37	80,58	21,22	0,51	112,92	5,24	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	5,20	3,80	43,20	228,20	0,26	0,09	0,08	0,02	0,04	68,03	97,38	29,13	0,91	139,46	5,24	0,00	0,01		
Всего за день:		5,20	3,80	43,20	228,20	0,26	0,09	0,08	0,02	0,04	68,03	97,38	29,13	0,91	139,46	5,24	0,00	0,01		

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг			I, мг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	9,30	10,40	43,20	303,70	0,05	0,09	0,08	0,05	0,07	180,76	130,70	18,57	1,36	0,00	0,02	0,01	0,09	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	30	2,30	0,20	15,10	71,10	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
Итого за прием пищи:	380	11,60	10,60	68,00	413,50	0,05	0,14	0,10	0,05	0,07	193,72	155,90	29,78	1,96	39,44	0,02	0,01	0,09		
Всего за день:		11,60	10,60	68,00	413,50	0,05	0,14	0,10	0,05	0,07	193,72	155,90	29,78	1,96	39,44	0,02	0,01	0,09		

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг			I, мг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	4,10	3,70	23,10	137,20	0,26	0,09	0,12	0,02	0,04	62,06	120,09	32,82	0,81	74,17	4,50	15,59	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	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	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	5,60	3,80	42,80	223,30	0,26	0,12	0,13	0,02	0,04	72,72	136,89	40,73	1,21	100,71	4,50	15,59	0,00		
Всего за день:		5,60	3,80	42,80	223,30	0,26	0,12	0,13	0,02	0,04	72,72	136,89	40,73	1,21	100,71	4,50	15,59	0,00		

ИП Александра

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	64,10	45,60	455,90	3,97	1,25	0,65	0,26	0,35	744,27	1 219,16	402,09	16,78	1 060,47	19,37	15,61	0,14
Среднее значение за период	6,40	4,60	45,60	0,40	0,13	0,07	0,03	0,04	74,43	121,92	40,21	1,68	106,05	1,94	1,56	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,30	16,50	73,20													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ДОТАЦИЯ	334

