



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Примерное двадцатидневное меню

для организации питания детей от 11-18 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»
Директор Т.Л. Кудинова



Кудинова

2020 г



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: urpn@59.rosпотребнадзор.ru
www.59.rosпотребнадзор.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

08 СЕН 2020 № 59-00-09/10-22815-2020
На вх. № 59-28689-2020 от 13.08.2020 г.

Директору
ООО «Вкус и Качество»
Т.Л. Кудиновой

614990, г. Пермь,
ул. Героев Хасана, д. 7А

«О рассмотрении меню»

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявления директора ООО «Вкус и качество» (вх. № 59-28689-2020 от 13.08.2020 г.);
- Примерное двадцатидневное меню для организации питания детей от 7 до 10 лет и 11 - 18 лет в общеобразовательных учреждениях г. Перми;

и на основании результатов санитарно – гигиенической оценки вышеуказанных меню (оригинал прилагается), проведенной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», установило, что представленное меню не противоречит требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» при условии его соблюдения.

Приложение: экспертное заключение № 2227-ЦА от 03.09.2020 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» в одном экземпляре на 3-х листах.

Заместитель руководителя

А.М. Зомарев

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»**

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с
20566U23700)
Расчетный счет: 40501810965772300004 в Отделении Пермь г. Пермь
Код по ОКПО 75507248

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

Утверждаю:
Врио зам. главного врача
Е. Ж. Кузовникова



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 1195 - ЦА
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок

Управлением Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено предписание № 1195 от 13.08.2020 года, вх. № 4526-ЦА от 14.08.2020 года о проведении гигиенической оценки примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Траектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Ким, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9.

в которых услугу по организации питания предоставляет Общество с ограниченной ответственностью «Вкус и качество» (далее ООО «Вкус и качество»), расположенное по юридическому адресу: 614990, г. Пермь, ул. Героев Хасана, д. 7а.

В качестве экспертной организации был определен ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае».

В отношении ООО «Вкус и качество» была проведена гигиеническая оценка примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;

- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9.

В результате установлено:

На основании предписания о проведении мероприятия № 1195 от 13.08.2020 года Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю проведена гигиеническая оценка примерных двадцатидневных меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года с целью установления соответствия (несоответствия) предоставленных меню требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерные двадцатидневные меню на осенне-зимний период года для организации 2-х разового питания (завтрак, обед) детей от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях, в которых услугу по организации питания предоставляет ООО «Вкус и качество», разработаны ООО «Вкус и качество», что соответствует требованиям п. 6.5. СанПиН 2.4.5.2409-08. Примерные двадцатидневные меню утверждены директором ООО «Вкус и качество».

Разработанные примерные двадцатидневные меню содержат примерный перечень блюд, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии с используемыми «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» г. Пермь, издание 5-е, переработанное и дополненное, 2013 г., СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования» 2008 г, что соответствует требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерные меню разработаны с учетом сезонности (на осенне-зимний период года), дифференцированы по возрасту: предназначены для питания детей от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет.

Форма разработанных примерных меню соответствует рекомендуемой: указаны номера рецептур блюд, наименования блюд, масса порций, содержание пищевых веществ и энергетическая ценность блюд, количественные данные о рецептуре блюд, сведения о содержании витаминов и минеральных веществ в блюдах, что соответствует требованиям п. 6.4. (приложение 2) и п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные примерные меню предусматривают двухразовое горячее питание: ежедневно – завтрак и обед.

Завтраки примерных меню на 20 дней состоят из основного горячего блюда, горячего напитка, закуски (в виде бутербродов, салата (12 день), фруктов), что соответствует требованиям п. 6.18. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерные меню обедов осенне-зимнего периода года включены: закуски (салаты, порционные овощи), супы, второе основное блюдо в виде блюда из мяса, рыбы и курицы, овощные и крупяные гарниры, макаронные изделия, напитки. Третье блюдо представлено разнообразными компотами, напитками (клюквенным, из шиповника), киселями, соком, что соответствует требованиям п. 6.19. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В качестве гарниров использованы блюда из круп (рис, греча); овощные блюда (рагу, картофельное пюре, картофель отварной, капуста тушеная), макароны отварные.

Для профилактики дефицита витаминов в меню включены овощные блюда, свежие фрукты, напитки (клюквенный, из шиповника), соки, чай с лимоном, что соответствуют требованиям п. 9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню соблюден принцип щадящего питания, предусматривающий такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и

Вклад основных пищевых веществ в общую калорийность при двухразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 20 дней: белков – 14,67 %, жиров – 36,38 %, углеводов – 48,6 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 15,25 %, жиров – 36,63 %, углеводов – 47,77 %.

Выполнение по основным пищевым веществам при двухразовом питании детей в возрасте от 7 до 10 лет в среднем за 20 дней от суточной потребности: белки – 65,05 %, жиры – 69,86 %, углеводы – 49,5 %; в возрасте от 11 до 18 лет: белков – 63,63 %, жиров – 66,42 %, углеводов – 46,81 %.

Производственные мощности, установленное оборудование и инвентарь столовых общеобразовательных учреждений, в которых услугу по организации питания предоставляет общество с ограниченной ответственностью «Вкус и качество», обеспечивают организацию питания всех обучающихся в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Траектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Ким, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9

согласно расширенному ассортименту представленных примерных двадцатидневных меню для детей возрастной группы от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет в осенне-зимний период года в соответствии с требованиями п. 4.1. СанПиН 2.4.5.2409-08, п. 5.2. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

ВЫВОД

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», примерные двадцатидневные меню для организации питания детей года в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет на осенне-зимний период года в общеобразовательных учреждениях:

- МАОУ «Гимназия № 1» г. Перми по адресу: 614036, г. Пермь, ул. Космонавта Леонова, д. 14;
- МАОУ "Гимназия № 4 имени братьев Каменских" г. Перми по адресам: 614068, г. Пермь, ул. Екатерининская, 218, ул. Ленина, 73а;
- МАОУ «Гимназия № 7» г. Перми по адресам: 614056, г. Пермь, ул. Целинная, д. 296, 614014, г. Пермь, ул. Харьковская, дом 21а;
- МАОУ «СОШ № 30» г. Перми по адресу: 614056, г. Пермь, ул. Красноуральская, д. 37, ул. Ивана Франко, 43;
- МАОУ «Траектория» г. Перми по адресу: 614017, г. Пермь, ул. Лебедева, д. 28;
- МАОУ «СОШ № 50» г. Перми по адресам: 614017, г. Пермь, ул. Ким, д. 78, 614060, г. Пермь, ул. Крупской, д. 31а;
- МАОУ «СОШ № 132» г. Перми по адресу: 614066, г. Пермь, ул. Баумана, д. 27;
- МАОУ «СОШ № 127» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Крупской, д. 80;
- МАОУ «СОШ № 133» г. Перми по адресу: 614077, г. Пермь, ул. Аркадия Гайдара, д. 13;
- МАОУ «СОШ № 135» г. Перми по адресу: 614051, г. Пермь, ул. Старцева, д. 9;

разработанные Обществом с ограниченной ответственностью «Вкус и качество»

соответствуют (не соответствуют)

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008г.

Пояснительная записка по составлению двадцатидневного меню для учащихся школ возрастной категории 11-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 11-18 лет двухразовое питание: завтрак и обед. Разработанное меню предусматривает 2-х разовое питание: завтрак, и обед.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-25%, обед-35% (общая на день - 60%).

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи – обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами.

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двадцатидневном меню отдается предпочтение щадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника белка в составе рациона питания использованы мясо говядины, курицы, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладко-сливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены компоты, напитки и кисели из ягод.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется йодированная соль. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки со свеклой, морковью, капустой, огурцами, помидорами, использованы изюм, сухофрукты.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

ООО "Вкус и Качество"

Ведомость контроля за рационом питания 20-ти дневное меню

Подразделение: Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

Стр. 1

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного питающегося, г(мл)														В день нетто, г(мл): ----- Среднее ----- Норма	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
ГОВЯДИНА Б/К			80,60		75,00	111,70			126,10	143,80	80,60		70,00		50,92	-34,7
		22,80	70,00		167,80	70,00									78,00	
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																
		0,30	0,80			1,16	1,43	2,61	1,16	1,43	2,30		0,50	0,80	0,94	-53,1
КАКАО																
		2,00	2,00	3,00	2,00										1,10	-8,3
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (2,5%)																
		200,00	200,00			200,00			200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	136,25	-24,3
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																
															0,00	-100,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																
		24,00		0,00	12,00	15,00			0,10	35,00	0,10	0,50			6,89	-54,1
КРУПЫ, БОБОВЫЕ																
		75,00		5,00	46,70	49,00	122,80		16,20	82,80	60,00		116,10	63,80	48,78	-2,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ																
				61,20		20,00		61,20					10,00		16,80	-16,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ																
		11,10	7,69	6,70	15,20	20,02	6,87	18,10	6,80	10,77	8,10	20,00	9,00	26,79	12,41	-31,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ																
		13,60	5,20	7,52	12,87	25,45	5,20								18,00	
МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%)																
		40,75	28,03	26,25	36,40	27,45	37,00	26,99	29,00	35,70	41,15	32,50	36,10	25,13	31,56	-9,8
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ																
		23,40	39,70	35,35	20,40	21,02	29,90								35,00	
		135,70	170,83	22,50	100,00	27,00	114,40	100,00	100,00	48,20	106,00	228,40	50,00	127,43	113,26	-62,2
		146,00	117,30	125,70	163,40	160,00	25,70								300,00	
		43,35	22,49	1,25	29,00	37,30	42,35	57,87	65,60	31,10	33,62	20,45	36,70	70,00	51,39	39,92
		7,40	26,00	37,30	42,35	77,18	65,60								20,00	99,6

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного питающегося, г(мл)														В день нетто, г(мл): Среднее ----- ----- Норма	Отклонение от норм, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ,ЗЕЛЕНЬ	307,60	450,28	334,60	337,10	208,40	195,52	289,45	115,60	347,00	174,88	420,60	392,20	182,60	270,88	296,08	-7,5
	589,83	189,50	252,28	338,32	255,50	269,50									320,00	
ПТИЦА	74,30			84,70				74,30		74,30				101,00	31,41	-40,7
			145,30			74,30									53,00	
РЫБА-ФИЛЕ		124,00	124,00				122,86			119,43		90,00			48,21	-37,4
	109,45		119,43		155,00										77,00	
САХАР	52,00	34,89	30,00	58,60	40,39	26,30	32,48	43,10	58,63	33,55	52,90	49,20	61,30	62,19	45,09	0,2
	31,80	66,10	40,39	29,30	52,07	46,70									45,00	
СМЕТАНА (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 15%)	27,00	10,00	25,00	10,00	25,00	10,00	14,40	14,00	10,00		35,00				12,60	26,0
	10,00	10,00	25,00	12,50		14,00									10,00	
СОКИ плодовоовощные,напитки витаминизиров.	200,00			200,00		200,00	200,00				200,00	200,00			60,00	-70,0
СОЛЬ	9,00	2,50	2,00	0,90	1,38	8,83	1,82	8,80	7,47	17,91	1,60	3,00	10,40	2,30	6,16	-12,0
	3,15	7,80	10,01	6,43	2,63	15,30									7,00	
СЫР	15,00				6,00	15,00		15,00			15,00	15,00	15,00		7,05	-40,3
		15,00		15,00	15,00										11,80	
ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 9%)			34,43	55,00	34,43				165,80					154,00	23,33	-61,1
					22,92										60,00	
ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ	100,00	160,00	7,00	60,20	238,00	140,20	100,00	152,10	20,00	25,00	200,00	20,00	100,00	20,00	77,98	-57,8
	20,10	157,00			20,00	20,00									185,00	
ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, в т.ч. ШИПОВНИК	25,00		20,00	11,50				25,00	23,60	20,00	34,50				11,81	-41,0
		11,50	20,00	25,00											20,00	
ХЛЕБ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	108,60	90,00	90,00	90,00	90,00	83,00	117,50	88,60	70,00	108,60	70,00	70,00	83,00	70,00	87,21	
	101,60	83,00	88,60	70,00	80,00	91,60									320,00	-72,7

ООО "Вкус и Качество"

Ведомость контроля за рациональным питанием 20-ти дневное меню

Подразделение: Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

Стр. 3

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного питающегося, г(мл)														В день нетто, г(мл): Среднее --- Норма	Отклонение от нормы, % (Ср-Н)/Н *100
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
ЧАЙ	1,00		1,00		1,00	1,00		1,00		1,00	1,00		1,00		0,55	37,5
	6,30	104,39		45,60	4,04	5,07	15,07	20,90	25,40	7,52	6,70	113,50	10,50	11,59	27,18	
ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ	6,76	9,00	9,29	112,67	8,38	20,90									40,00	-32,1

Среднее отклонение от нормы:

-27,1

Итого в среднем на одного питающегося:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
		66,06	69,99	230,67	1831,35	
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	3317,49	2644,66	555,73	280,89	1089,56	13,78
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	598,69	0,95	1,22	11,30	123,40	

День 1

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
248 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	220	10,17	13,64	42,26	333,27	0,28	0,29	5,39	66,0	149,12	266,98	125,60	3,86				
493 СБ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100 СБ 2013г.	СЫР(ТОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого по подменю:			16,71	27,08	82,60	641,67	0,33	0,37	15,56	129,0	190,57	361,13	146,60	7,28				

Обед

36 СБ 2013г.	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ.	60	0,34	3,65	1,07	38,53	0,02	0,01	5,86		6,11	11,08	6,50	0,27
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	14,23	8,98	22,02	226,03	0,28	0,16	16,92	20,0	51,25	199,17	52,69	3,34
412 СБ 2013г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33
195 СБ 2013г.	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ,	180	3,80	12,81	20,88	214,50	0,15	0,13	36,44	45,9	72,25	105,47	41,58	1,47
508 СБ 2013г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,28	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			39,78	41,09	111,16	978,94	0,60	0,49	61,54	112,3	227,89	527,37	137,34	8,80

Полдник

554 СБ 2013г.	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,22	10,16	46,27	297,34	0,08	0,06			57,7	14,86	52,72	7,67	0,75
517 СБ 2013г.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10	

Итого по подменю:

13,22 13,16 74,87 470,74 0,11 0,21 0,50 67,7 126,86 138,72 20,67 0,85

День 2

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл. (осен.-зим)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
301 СБ 2013г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,	160	14,77	18,55	3,81	241,70	0,10	0,55	0,82	292,2	133,50	254,05	21,07	2,62				
175 СБ 2013г.	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ.	30	1,50	0,06	2,49	16,50	0,10	0,06	7,50	7,80	33,60	11,40	0,21					
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	140	0,56	0,42	14,42	63,70	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22				
Итого по подменю:			22,03	30,66	51,00	569,22	0,29	0,82	16,62	352,2	294,40	416,05	65,87	6,44				

Обед

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕННЫЕ (ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
126 СБ 2013г.	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	196,46	0,07	0,14	25,64	15,0	63,16	149,64	36,10	2,53
227 СБ 2017	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(МИНТАЙ),	100	21,25	1,28	3,37	110,07	0,16	0,16	61,02	12,4	148,84	337,92	102,76	1,78
173 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,	180	3,61	7,48	29,11	198,17	0,22	0,13	35,64	32,8	24,94	106,87	41,29	1,66
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			42,68	21,05	99,65	763,69	0,51	0,47	165,30	60,2	270,74	656,56	202,55	7,49

Полдник

553 СБ 2013г.	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ.,	75	3,86	6,17	25,52	172,95	0,07	0,05	5,61	15,7	14,31	40,48	10,08	0,52
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

9,66 11,17 33,52 273,15 0,15 0,39 7,01 55,7 254,31 220,48 38,08 0,72

День 3

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
227 СБ 2017	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(МИНТАЙ),	100	21,25	1,28	3,37	110,07	0,16	0,16	61,02	12,4	148,84	337,92	102,76	1,78		
429 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	3,21	6,68	21,67	159,76	0,16	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17		
494 СБ 2013г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,28			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91		
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
Итого по подменю:			26,82	17,09	55,79	484,39	0,34	0,31	89,41	84,1	209,32	459,08	142,73	4,12		

Обед

24 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ.	60	0,64	4,29	1,62	47,72	0,02	0,03	10,71		23,70	16,86	8,52	0,43
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ(рис)	250	11,95	7,74	17,05	185,90	0,15	0,14	17,02		20,96	164,88	39,52	2,30
366 СБ 2013	БЕФСТВОРОГАНОВ ИЗ ОТВ.ГОВЯДИНЫ.	50/50	15,95	17,71	2,57	233,27	0,06	0,16	2,75	42,5	35,33	174,54	24,21	2,68
291 2013 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,77	7,56	43,21	267,98	0,11	0,03		32,8	20,96	57,20	10,23	1,05
519 СБ 2013г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,73	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,73	38,02	116,44	974,28	0,39	0,44	230,48	75,3	122,00	451,08	93,68	7,95

Полдник

590 СБ 2013г.	ПЕЧЕНЬЕ(САХАРНОЕ)2шт	24	2,04	2,72	16,72	99,48	0,01	0,01		7,8	5,40	10,44	18,96	0,12
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			2,04	2,72	39,72	191,48	0,03	0,03	4,00	7,8	19,40	24,44	26,96	2,92

День 4

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe																	
Завтрак																															
213 СБ 2013г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	220	18,99	19,88	22,69	347,76	0,15	0,43	8,36	170,6	135,37	265,54	80,29	2,30																	
442 СБ 2013г.	СОУС СМЕТАННЫЙ (пюре)	20	0,31	1,92	0,72	21,39		0,01	0,03	17,0	8,81	6,58	0,88	0,03																	
496 СБ 2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,97																	
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24																	
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02																	
590 СБ 2013г.	ПЕЧЕНЬ(САХАРНОЕ)	12	1,02	1,36	8,36	49,74	0,01	0,01		7,8	5,40	10,44	18,96	0,12																	
Итого по полдню:			26,25	35,23	72,34	714,07	0,22	0,63	9,69	255,4	280,22	408,21	129,48	3,68																	

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54					
140 СБ 2013г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.	250	12,28	10,23	6,89	168,90	0,07	0,12	33,78		47,92	135,53	29,12	2,08					
406 СБ 2013г.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	19,21	26,82	31,31	443,86	0,25	0,17	3,67	33,8	22,90	301,64	76,09	2,27					
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	5,42	23,78	0,01	0,01	4,08		6,53	4,44	3,62	0,89					
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22					
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по полдню:			37,05	37,77	73,26	785,06	0,41	0,34	56,53	33,8	94,35	491,41	128,63	6,62					

Полдник

587 СБ 2013г.	ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ	50	4,47	9,27	32,68	232,05	0,08	0,07	0,15	52,5	19,54	62,88	13,99	0,91					
520 СБ 2013г.	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18					

Итого по полдню:

4,57 9,31 53,38 315,57 0,08 0,07 3,15 52,5 22,94 65,08 16,99 1,09

День 6

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
258 СБ 2013г.	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	220	9,70	13,75	47,64	353,90	0,28	0,21	1,49	66,8	158,98	235,24	61,91	1,67				
461 СБ 2018г	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87				
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100 СБ 2013г.	СЫР(ТОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого по подменю: 16,64 26,99 85,68 655,90 0,36 0,30 39,66 129,8 219,43 335,49 84,91 2,99																		

Обед

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЬЕ (ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
135 СБ 2004г.	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,28	10,77	12,03	194,41	0,14	0,16	23,42	35,0	43,67	158,81	35,61	2,23
389 СБ 2013г.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,52	13,87	8,92	219,24	0,07	0,12	3,30	12,0	34,57	163,09	22,72	2,42
415 СБ 2013г.	РИС ПРИПУШЕННЫЙ.	180	11,56	11,56	39,08	306,84	0,23	0,11	0,83	32,0	16,24	273,74	80,64	2,34
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	5,42	23,78	0,01	0,01	4,08		6,53	4,44	3,62	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю: 42,16 36,74 84,91 842,25 0,50 0,43 34,63 79,0 123,41 648,68 158,79 9,08														

Полдник

543 2013 СБ	ПИРОЖКИ С МЯСОМ И РИСОМ	100	13,32	14,74	37,26	334,85	0,13	0,12	0,82	12,6	20,82	148,72	23,11	1,97
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю: 13,32 14,74 60,26 426,85 0,15 0,14 4,82 12,6 34,82 162,72 31,11 4,77														

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"

//

День 7

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
279 СБ 2013г.	КАША РИСОВАЯ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ.	220	5,25	7,22	44,05	262,37	0,19	0,08	0,44	23,1	9,79	188,58	62,39	1,31				
442 СБ 2013г.	СОУС СМЕТАННЫЙ (горч)	20	0,31	1,92	0,72	21,39		0,01	0,03	17,0	8,81	6,58	0,88	0,03				
496 СБ 2013г.	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,97				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
108 СБ 2013г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого по подменю:			13,47	21,73	104,06	667,58	0,30	0,30	11,77	100,1	169,84	353,01	106,62	5,39				

Обед

РАСС	САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	0,18	8,42	0,49	78,44	0,01	0,01	1,81		4,75	7,98	3,63	0,13
134 СБ 2013г.	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	12,13	10,18	17,21	209,14	0,14	0,14	18,73		30,85	167,37	38,34	2,38
336 СБ 2013г.	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ.	250	24,80	12,97	25,14	316,59	0,33	0,27	29,48	69,8	68,43	370,22	91,27	2,26
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108 СБ 2013г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			41,85	32,01	93,20	831,85	0,54	0,46	54,02	69,8	126,63	593,77	149,04	8,41

Полдник

573 СБ 2013 г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,53	6,15	51,22	286,31	0,11	0,07	0,08	36,3	19,11	67,88	11,33	1,08
516 СБ 2013г	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			12,33	11,15	59,22	386,51	0,19	0,41	1,48	76,3	259,11	247,88	39,33	1,28

День 8

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
247 СБ 2013г.	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	220	9,52	15,10	41,30	340,00	0,27	0,24	1,57	68,2	176,49	271,63	79,57	1,93			
495 СБ 2013г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92			
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24			
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
100 СБ 2013г.	СЫР(ПОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09			
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	140	0,56	0,42	14,42	63,70	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			
Итого по подменю:			17,67	29,81	88,66	694,70	0,34	0,42	9,39	141,2	288,54	422,28	115,37	6,42			

Обед

2 СБ 2013г.	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,68	6,08	6,38	83,18	0,02	0,02	12,82		17,78	17,48	10,86	0,53
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой(РИС)	250	13,46	12,34	13,87	220,65	0,12	0,14	21,65	15,0	45,33	181,64	41,79	2,38
412 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33
291 2013 Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,77	7,56	43,21	267,98	0,11	0,03		32,8	20,96	57,20	10,23	1,05
508 СБ 2013г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,28	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,74	41,51	121,73	1027,45	0,40	0,38	36,79	94,2	182,35	467,97	99,45	7,68

Полдник

740 СБ 2004 Г	ШАМЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	100	9,84	9,68	51,45	332,26	0,14	0,15	0,01		85,8	32,10	111,01	14,67	1,44
516 СБ 2013	БИФИЛАЙФ	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:			15,64	14,68	59,45	432,46	0,22	0,49	1,41	125,8	272,10	291,01	42,67	1,64	

День 9

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл. (осен.-зим)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
317 СБ 2013г.	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ,	220	41,09	8,24	53,52	452,54	0,14	0,53	0,33	87,2	238,56	380,09	54,60	1,92				
471 СБ 2013	СОУС ФРУКТОВЫЙ(ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК)	20			2,54	10,17						0,34	0,54	0,01				
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
Итого по полдню:			46,29	19,87	86,34	710,03	0,20	0,70	1,63	147,2	365,40	486,63	71,20	2,32				

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
126 СБ 2013г.	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	196,46	0,07	0,14	25,64	15,0	63,16	149,64	36,10	2,53
369 СБ 2013г.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ,	250	26,73	27,39	24,03	449,34	0,25	0,30	34,13	32,0	58,98	335,06	66,30	5,03
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по полдню:			43,15	39,62	83,54	866,85	0,41	0,49	114,77	47,0	150,54	548,03	128,40	9,26

Полдник

738 СБ 2004г	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,78	7,23	25,98	188,18	0,09	0,08	17,63	46,0	36,12	72,84	14,88	1,02
470 СБ 2018 г.	РЯЖЕНКА	200												
Итого по полдню:			4,78	7,23	25,98	188,18	0,09	0,08	17,63	46,0	36,12	72,84	14,88	1,02

День 10

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
412 СБ 2013г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ.,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33				
291 2013 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,77	7,56	43,21	267,98	0,11	0,03		32,8	20,96	57,20	10,23	1,05				
494 СБ 2013г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,28			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
			Итого по подменю: 26,83 31,99 92,99 769,70 0,25 0,22 4,72 119,2 106,29 262,39 44,34 4,17															

Обед

Итого по подменю: 67,72 53,40 117,53 1224,14 0,88 0,82 235,25 101,0 191,12 961,49 311,92 14,12														
9 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,75	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
150 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250	25,30	9,97	20,38	272,69	0,34	0,28	25,37	58,1	62,39	352,80	82,42	2,21
371 СБ 2013г.	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ С СОУСОМ	100/30	27,56	27,32	2,45	365,53	0,10	0,25	0,29	10,5	59,86	296,31	36,18	4,08
237 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.,	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	35,06	252,55	166,59	5,69
519 СБ 2013г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,73	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

Полдник

541 СБ 2013г.	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	70	3,88	2,95	48,80	237,31	0,05	0,03	0,13	4,1	10,24	28,58	6,10	0,69
517 СБ 2013г.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10

Итого по подменю:

11,88 5,95 77,40 410,71 0,08 0,18 0,63 14,1 122,24 114,58 19,10 0,79

День 11

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
256 СБ 2013г.	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	200	8,62	11,50	44,46	316,56	0,19	0,22	1,38	61,2	152,33	229,43	44,99	2,36				
493 СБ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87				
100 СБ 2013г.	СЫР(ПОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20				
Итого по подменю:			17,76	25,54	117,00	772,56	0,29	0,38	21,55	124,2	193,78	368,68	140,99	4,78				

Обед

50 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	1,71	3,11	10,03	74,85	0,02	0,05	11,40		42,18	49,08	25,08	1,60
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ.	250	13,81	12,20	14,50	223,27	0,12	0,15	21,57	15,0	48,93	174,94	36,19	2,61
366 СБ 2013	БЕФСТВОРОГАНОВ ИЗ ОТВ.ГОВЯДИНЫ.	50/50	15,95	17,71	2,57	233,27	0,06	0,16	2,75	42,5	35,33	174,54	24,21	2,68
423 СБ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,52	7,04	19,84	160,93	0,09	0,11	93,96	32,8	108,47	83,22	41,82	1,60
508 СБ 2013г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,28	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			39,70	40,41	95,10	905,04	0,34	0,50	130,18	90,3	271,71	535,23	142,60	10,88

Полдник

563 СБ 2013г.	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ".	50	2,75	10,69	30,19	227,92	0,05	0,05		16,7	16,20	39,78	7,49	0,69
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

8,55 15,69 38,19 328,12 0,13 0,39 1,40 56,7 256,20 219,78 35,49 0,89

День 12

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
301 СБ 2013	Завтрак ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,	160	14,77	18,55	3,81	241,70	0,10	0,55	0,82	292,2	133,50	254,05	21,07	2,62				
7 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	80	0,92	8,06	7,25	106,14	0,04	0,05	3,52		19,08	38,88	26,75	0,50				
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100 СБ 2013г.	СЫР(ПОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
Итого по подменю:			24,73	42,16	41,34	645,76	0,20	0,81	5,71	375,2	288,08	457,93	69,42	3,60				

Обед

115 СБ 2013г.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,18	0,18	0,58		19,20	18,00	7,80	0,48
140 СБ 2013г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.	250	12,28	10,23	6,89	168,90	0,07	0,12	33,78		47,92	135,53	29,12	2,08
336 СБ 2013г.	РЫБА,ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	15,52	8,64	3,18	152,95	0,12	0,15	2,87	15,4	91,64	258,79	57,44	1,00
429 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,	180	3,85	8,04	26,01	192,01	0,19	0,16	30,59	38,2	49,49	114,46	38,56	1,40
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			36,16	32,65	87,60	793,47	0,61	0,64	107,82	53,6	228,25	574,51	146,92	6,12

Полдник

579 СБ 2013г	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ,	60	5,24	8,42	41,35	262,21	0,06	0,07	0,07	52,1	18,58	50,00	6,45	0,65
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:			5,24	8,42	64,35	354,21	0,08	0,09	4,07	52,1	32,58	64,00	14,45	3,45

День 13

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
253 СБ 2013г.	Завтрак КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ,	150	2,54	7,05	24,60	172,14	0,11	0,04	0,27	30,0	6,19	112,07	38,80	0,75				
495 СБ 2013г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
517 СБ 2013г.	ЙОГУРТ(ТОРЦ.)	100	5,00	1,88	17,88	108,38	0,04	0,19	0,63	12,5	140,00	107,50	16,25	0,13				
100 СБ 2013г.	СЫР(ПОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
Итого по подменю:			15,48	15,37	85,14	541,15	0,22	0,38	11,72	75,5	245,24	355,82	83,05	4,33				

Обед

48 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	6,49	1,95	67,58	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
147 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	250	12,02	7,42	20,97	198,98	0,15	0,14	16,95		25,10	151,53	34,74	2,29
389 СБ 2013г.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,52	13,87	8,92	219,24	0,07	0,12	3,30	12,0	34,57	163,09	22,72	2,42
237 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	35,06	252,55	166,59	5,69
519 СБ 2013г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,73	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
555 СБ 2013г.	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,48	6,77	30,85	198,22	0,05	0,04		38,5	9,78	35,12	5,11	0,50
Итого по подменю:			45,29	44,56	153,10	1195,19	0,69	0,57	241,39	82,9	150,75	658,56	248,98	12,73

Полдник

554 СБ 2013г.	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,22	10,16	46,27	297,34	0,08	0,06		57,7	14,86	52,72	7,67	0,75
------------------	-------------------	----	------	-------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

День 14

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
322 СБ 2013	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ/ЗАПЕКАНКА ТВОР.С.МОРКОВЬЮ	220	39,11	11,06	48,16	449,14	0,14	0,44	2,48	72,4	192,56	320,36	56,21	1,34				
435 СБ 2013г.	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (ВАР)	20	0,70	1,42	2,04	23,89	0,01	0,03	0,26	8,4	24,84	19,35	3,00	0,04				
496 СБ 2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,97				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
Итого по подменю:			45,74	24,55	90,77	768,21	0,21	0,65	4,04	140,8	348,04	465,36	88,56	2,61				

Обед

7 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РМ	60	0,69	6,05	5,44	79,61	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
129 СБ 2013г.	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ.	250	12,05	10,28	11,76	187,93	0,09	0,13	12,56		36,58	147,68	34,60	2,52
406 СБ 2013г.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ, НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	250	23,12	33,23	39,12	548,55	0,30	0,21	4,49	40,4	27,94	369,35	94,23	2,77
520 СБ 2013г.	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			39,12	49,92	95,46	991,05	0,46	0,40	22,69	40,4	90,83	582,59	159,69	6,69

Полдник

553 СБ 2013г.	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ.,	75	3,86	6,17	25,52	172,95	0,07	0,05	5,61	15,7	14,31	40,48	10,08	0,52
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

9,66 11,17 33,52 273,15 0,15 0,39 7,01 55,7 254,31 220,48 38,08 0,72

День 15

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
1 СБ 2013г	ЗАЕИТРАК САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ.	60	1,51	6,09	6,23	85,88	0,03	0,04	34,69			39,57	30,17	15,13	0,55			
349 СБ 2013г.	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.,	80/20	12,28	8,22	11,35	169,18	0,11	0,10	2,43	24,5	34,13	170,60	36,19	0,91				
429 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,	180	3,85	8,04	26,01	192,01	0,19	0,16	30,59	38,2	49,49	114,46	38,56	1,40				
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
			Итого по подменю:	22,79	25,73	73,79	619,62	0,39	0,46	69,01	82,7	247,29	418,23	106,48	3,23			

Обед

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ (ОГУРЦЫ).	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36	
135 СБ 2004г.	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,28	10,77	12,03	194,41	0,14	0,16	23,42	35,0	43,67	158,81	35,61	2,23		
169 СБ 2013г	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ.	20	4,47	3,84	0,18	53,04	0,02	0,04	0,20	4,0	4,21	47,23	5,53	0,68		
307 СБ 2018 г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	10,14	3,94	11,03	121,02	0,08	0,09	0,50	12,8	48,42	149,02	32,27	0,60		
173 СБ 2013г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,	180	3,61	7,48	29,11	198,17	0,22	0,13	35,64	32,8	24,94	106,87	41,29	1,66		
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00			11,40	13,53	6,20	0,32	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
			Итого по подменю:	34,35	26,49	100,27	781,39	0,52	0,46	102,76	84,6	155,04	524,06	137,10	6,69	

Полдник

590 СБ 2013г.	ПЕЧЕНЬ(САХАРНОЕ)2шт	24	2,04	2,72	16,72	99,48	0,01	0,01		7,8		5,40	10,44	18,96	0,12	
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
			Итого по подменю:	2,04	2,72	39,72	191,48	0,03	0,03	4,00	7,8	19,40	24,44	26,96	2,92	

День 17

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
412 СБ 2013г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ.,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33				
291 2013 Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,77	7,56	43,21	267,98	0,11	0,03		32,8	20,96	57,20	10,23	1,05				
496 СБ 2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,97				
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
Итого по подменю:			28,82	34,81	93,89	806,08	0,27	0,37	3,12	139,2	213,08	341,05	60,85	3,61				

Обед

50 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	1,71	3,11	10,03	74,85	0,02	0,05	11,40		42,18	49,08	25,08	1,60
150 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250	25,30	9,97	20,38	272,69	0,34	0,28	25,37	58,1	62,39	352,80	82,42	2,21
290 СБ 2017	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	14,06	18,22	1,79	227,65	0,07	0,14	1,50	70,9	31,97	130,09	15,69	0,99
415 СБ 2013г.	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	11,56	11,56	39,08	306,84	0,23	0,11	0,83	32,0	16,24	273,74	80,64	2,34
348 СБ 2017	КОМПЛОТ ИЗ ИЖОМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			56,25	43,28	117,85	1088,70	0,73	0,62	39,10	161,0	177,83	865,71	220,03	8,63

Полдник

541 СБ 2013г.	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	75	11,84	3,56	31,98	207,21	0,06	0,08	0,05	8,8	34,69	69,88	10,07	0,47
516 СБ 2013	СНЕЖОК	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			17,64	8,56	39,98	307,41	0,14	0,42	1,45	48,8	274,69	249,88	38,07	0,67

День 18

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
175 СБ 2013г.	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ,	30	0,88	1,26	6,53	40,97	0,11	0,04			4,0	10,10	87,59	30,16	1,08		
301 СБ 2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,	160	14,77	18,55	3,81	241,70	0,10	0,55	0,82	292,2	133,50	254,05	21,07	2,62			
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13			
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01						2,60	0,24		
100 СБ 2013г.	СЫР (ГОРЦОНЫНЬИ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09			
590 СБ 2013г.	ПЕЧЕНЬ(САХАРНОЕ)	12	1,02	1,36	8,36	49,74	0,01	0,01		7,8	5,40	10,44	18,96	0,12			
Итого по подменю:			25,66	28,47	48,90	555,56	0,28	0,80	2,19	347,0	282,10	514,08	91,79	4,28			

Обед

Итого по подменю:															
Итого по подменю:			44,55	45,60	89,11	947,24	0,49	0,56	79,44	85,7	172,39	586,28	131,72	10,23	

Полдник

543 2013 СБ	ПИРОЖКИ С МЯСОМ И РИСОМ	100	13,32	14,74	37,26	334,85	0,13	0,12	0,82	12,6	20,82	148,72	23,11	1,97	
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого по подменю:			13,32	14,74	60,26	426,85	0,15	0,14	4,82	12,6	34,82	162,72	31,11	4,77	

ООО "Вкус и Качество"

"Утверждаю"
//

День 19

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл.(осен.-зим)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
264 СБ 2013г.	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ,	220	8,06	7,82	41,00	267,32	0,18	0,22	1,43	44,0	154,03	216,09	41,98	2,10				
495 СБ 2013г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,0	70,25	53,25	11,40	0,92				
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24				
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100 СБ 2013г.	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ),	15	3,84	3,92		50,60		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09				
541 СБ 2013г.	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,89	2,37	21,32	138,14	0,06	0,08	0,05	8,8	34,69	69,88	10,07	0,47				
Итого по подменю:			23,54	24,48	95,26	696,46	0,28	0,44	2,30	125,8	274,17	414,22	71,05	3,84				

Обед

76 СБ 2013г.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	0,88	6,11	5,19	79,40	0,03	0,03	6,54		16,53	28,36	13,06	0,97
134 СБ 2013г.	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	12,13	10,18	17,21	209,14	0,14	0,14	18,73		30,85	167,37	38,34	2,38
343 СБ 2013г.	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,	250	28,35	15,10	11,38	295,55	0,23	0,24	16,31	15,5	101,50	444,61	117,26	2,37
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
108 СБ 2013г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			45,40	32,46	86,58	823,61	0,45	0,44	81,58	15,5	168,68	688,07	182,46	6,90

Полдник

573 СБ 2013 г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,53	6,15	51,22	286,31	0,11	0,07	0,08	36,3	19,11	67,88	11,33	1,08
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

12,33 11,15 59,22 386,51 0,19 0,41 1,48 76,3 259,11 247,88 39,33 1,28

День 20

Примерное меню для обучающихся 5-11 кл. (осен.-зим)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			

Завтрак

389 СБ 2013г.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,52	13,87	8,92	219,24	0,07	0,12	3,30	12,0	34,57	163,09	22,72	2,42	
237 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	35,06	252,55	166,59	5,69	
106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры).	40/40	0,72	0,12	2,28	13,08	0,03	0,02	9,60	0,10	9,30	16,80	10,20	0,42	
493 СБ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10			10,25	8,25	4,40	0,87
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			27,29	23,52	82,50	652,68	0,48	0,33	18,96	44,4	93,78	461,89	208,91	10,02	

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
126 СБ 2013г.	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	196,46	0,07	0,14	25,64	15,0	63,16	149,64	36,10	2,53
412 СБ 2013г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33
253 СБ 2013г.	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА,	180	3,05	8,47	29,58	206,85	0,14	0,04	0,32	36,0	7,58	134,65	46,62	0,90
520 СБ 2013г.	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			35,24	35,78	90,30	827,97	0,37	0,37	34,98	97,4	154,42	496,89	123,19	6,08

Полдник

740 СБ 2004 г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	100	9,84	9,68	51,45	332,26	0,14	0,15	0,01	85,8	32,10	111,01	14,67	1,44
516 СБ 2013	БИФИДАЙФ	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю:

15,64 14,68 59,45 432,46 0,22 0,49 1,41 125,8 272,10 291,01 42,67 1,64