

Согласовано:

Директор

МБОУ «Школа №24»

Кривошеина Н.И.

10

10 2023 г.



Утверждаю:

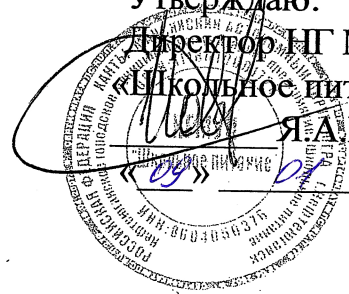
Директор ИГ МУП

«Школьное питание»

Я.А. Коваль

05

20 *23* г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ обучающихся с 7-11 и 12-18 лет (в том числе, для льготной категории обучающихся) в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА

Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся 7-11 и 12-18 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ (редакция от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации»(с изм. доп., вступил в силу с 01.09.2020г. ст. 37), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения, МР 2.4.0180-20.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных организациях;
- 2) рекомендуемая масса порций блюд;
- 3) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 4) ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности обучающихся общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25%		обед 35%		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54,0
Жиры, г	19,75	23,0	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201,0	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	680,0	822,5	952,0	1410,0	1632,0
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1» (мг)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«В2» (мг)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96
«С» (мг)	15,0	17,5	21,0	24,5	36,0	42,0
«А» (мг)	0,18	0,23	0,25	0,32	0,43	0,55
«Е» (мг)	2,5	3,0	3,5	4,2	6,0	7,2
Минеральные в-ва						
Кальций (мг)	275,0	300,0	385,0	420,0	660,0	720,0
Фосфор (мг)	412,5	450,0	577,5	630,0	990,0	1080,0
Магний (мг)	62,5	75,0	87,5	105,0	150,0	180,0
Железо (мг)	3,0	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2
Цинк (мг)	2,5	3,5	3,5	4,9	6,0	8,4
Йод (мг)	0,025	0,03	0,035	0,042	0,06	0,072

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	257/94г	200/10	12,29	7,59	45,42	298,0	0,195	14,65	0,01	0,9	91,75	225,30	48,27	1,780
Сыр (порциями)	97/04г.	10	2,32	2,95	-	36,00	0,005	0,07	0,02	0,4	88,00	4,80	3,53	0,10
Масло сливочное	96/04г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	0,08	0,5	2,40	3,00	-	0,02
Напиток кофейный	ТТК от 17.04.2017	200	1,52	1,66	18,52	95,10	-	0,28	0,07	0,7	75,45	156,20	6,90	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром. пр.	40	3,04	0,30	19,68	92,40	0,1	-	-	-	17,40	23,20	3,80	1,00
Итого:		470	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Икра морковная	78/04	60	1,32	4,56	7,68	6,80	0,003	3,07	0,157	1,78	18,38	72,70	24,77	0,730
Суп «кудрявый» (яйцо, картофель, лук, морковь) с зеленью	ТТК от 17.04.20 15	250/1	4,19	6,65	10,30	117,81	0,11	1,03	0,007	0,04	27,6	103,5	23,5	1,25
Птица отварная	487/04г	100	13,74	8,84	0,30	302,0	0,12	-	0,068	0,06	121,24	109,0	12,69	0,44
Рагу овощное	541/04	150	2,70	7,05	15,84	124,39	0,033	4,89	0,003	1,30	145,29	195,0	16,94	0,26
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04г	200	0,28	-	28,45	116,70	0,004	11,71	0,015	-	11,40	22,40	6,20	0,32
Хлеб пшеничный, в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие	368/11г	100	0,002	0	27,04	29,90	0,02	0,3	0	0,32	38,39	16,90	0	0,001
Итого:		921	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1391	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

* - отдавать предпочтение ржаному, ржано-пшеничному хлебу.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	257/94	250/10	12,46	7,81	52,5	331,4	0,187	17,08	0,043	1,00	22,4	252,2	56,29	2,764
Напиток кофейный	ТТК от 17.04.2017	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	0,07	0,7	77,45	156,2	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,143	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Сыр (порциями)	97/04	20	4,64	5,9	-	72,0	0,02	0,14	0,04	0,8	176,0	9,6	7,06	0,2
Масло порциями	96/04	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,08	0,5	2,4	3,0	-	0,02
Итого:		540	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,8	128,0	0,03	5,12	0,158	2,08	30,64	72,7	40,14	1,22
Суп «кудрявый» (яйцо, картофель, лук, морковь) с зеленью	ТТК от 17.04.2015	250/1	4,19	6,65	10,30	117,81	0,11	1,03	0,07	0,04	27,6	103,5	23,5	1,25
Птица отварная	439/1994	100	15,00	9,07	0,4	241,34	0,007	-	0,004	0,06	126,634	120,7	13,05	1,06
Рагу овощное	541/04	200	2,75	8,05	21,12	130,9	0,184	5,8	0,034	1,5	151,29	206,8	17,01	0,3
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04г	200	0,28	-	28,45	116,7	0,004	11,71	0,015	-	11,4	22,4	6,2	0,32
Хлеб пшеничный, в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие	368/11	100	-	-	19,52	29,90	0,002	0,84	0,04	0,52	38,39	16,9	-	0,001
Итого:		1041	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1581	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Помидор свежий	576/2004	60	0,066	-	0,23	14,0	0,004	2,84	-	-	0,84	1,56	10,2	0,054
Омлет с сыром	285/94г	180	15,46 4	11,9	39,41	313,4	0,166	7,16	0,10	2,0	222,96	384,7 4	30,5	1,17 4
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	-	12,0	-	6,0	0,8
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Масло сливочное порциями	6/11г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,08	0,5	2,4	3,0	-	0,02
Фрукты свежие	368/11	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	5,0	-	-	19,4	-	12,0	2,3
Итого:		590	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	60	0,96	2,48	3,42	39,9	0,018	4,5	0,006	1,85	30,42	24,12	10,8 9	1,36
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	140/04г	250/ 1	2,68	2,83	17,4	104,75	0,11	3,63	0,007	0,54	65,305	140,8	2,7	0,09
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	100	14,26	10,37	5,34	215,0	0,063	-	0,065	1,11	166,95 5	215,8 8	29,0 0	0,21 4
Рис отварной	511/04г	150	3,65	11,11	33,83	243,95	0,024	-	0,17	-	87,02	104,7	38,1 1	0,73
Напиток из шиповника	705/04г	200	0,68	0,28	29,62	94,0	0,075	12,8 7	0,002	-	12,6	34,00	3,4	0,60 6
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1411	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150, 0	7,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Помидор свежий	574/2004	100	1,1	0,2	0,38	24,0	0,06	4,7	-	0,6	1,4	2,60	20,0	0,9
Омлет с сыром	285/94г	240	17,3	22,22	49,27	466,5	0,088	6,3	0,23	2,4	230,85	390,4	44,14	1,28
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	-	12,0	-	6,0	4
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,16
Фрукты свежие	368/2011	100	0,1	0,2	7,5	18,0	0,06	6,5	-	-	34,0	28,0	0,11	0,1
Итого:		690	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	100	1,6	4,13	4,7	56,45	0,03	8,0	0,019	2,00	50,7	26,01	18,1	1,73
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	140/04г	250/ 1	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	3,63	0,09	0,54	65,305	140,8	2,7	0,09
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,09	11,23	6,4	237,45	0,052	-	0,001	1,66	169,00	232,49	33,6	0,82
Рис отварной	511/04	180	4,37	12,9	34,73	272,00	0,07	-	0,19	-	88,34	109,7	42,1	0,9
Напиток из шиповника	705/04г	200	0,68	0,28	29,62	94,0	0,075	12,87	0,02	-	12,6	34,0	3,4	0,60
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		971	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1661	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Суфле творожное	365/04г	210	12,28	14,6	39,57	345,55	0,16	10,5	0,09	1,25	100,75	204,6	36,85	1,51
Соус молочный сладкий	596/04	50	0,97	2,25	8,6	50,75	-	3,17	0,03	0,65	30,35	12,7	6,45	0,08
Чай с молоком	630/94	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	1,33	0,06	0,6	126,5	172,0	15,4	0,41
Хлеб в ассортименте*	пром.пр	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из свежих помидор и огурцов.	15/11г	60	0,58	3,38	2,20	41,51	0,133	9,70	0,03	2,61	11,09	46,0	9,71	0,44
Борщ сибирский со сметаной и зеленью	111/04	250/10/1	3,94	3,21	16,68	131,0	0,04	6,29	0,07	0,05	48,85	140,8	29,95	1,03
Котлета по-домашнему	ТТК 29.03.21	100	11,2	8,83	11,64	173,0	0,072	-	0,07	0,05	103,09	99,7	17,3	0,282
Соус томатный	587/04	30	0,8	0,14	0,25	2,64	0,002	0,08	0,006	-	0,05	26,0	0,04	0,01
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,04	4,63	0,064	0,3	136,97	159,6	22,6	0,278
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04	200	0,33	-	28,81	117,75	0,003	0,3	-	-	17,25	23,6	4,5	0,96
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие	368/11г.	150	2,23	4,79	8,13	68,2	-	-	0,01	0,49	45,00	23,8	-	-
Итого:		1011	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1511	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Суфле творожное	365/04	250	14,2 8	16,6	44,57	397,3	0,168	12,5	0,13	1,65	117,8	225,1	46,9	2,514
Соус молочный сладкий	596/04	50	1,46	3,42	10,68	68,4	-	3,67	0,04	0,75	33,95	23,9	7,95	0,16
Чай с молоком	630/94	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	1,33	0,06	0,6	126,5	172,0	15,4	0,41
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Итого:		550	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из свежих помидор и огурцов.	15/11г	100	0,96	5,63	3,67	69,19	0,042	11,68	0,05	2,63	18,49	49,0	16,18	0,73
Борщ сибирский со сметаной и зеленью	111/04	250/10/ 1	3,94	3,21	16,68	131,0	0,04	6,29	0,07	0,05	48,85	140,8	29,95	1,03
Котлета	416/94	100	13,1 8	9,64	13,02	202,31	0,072	-	0,086	0,06	114,4	139,2	22,88	1,097
Пюре картофельное	520/04	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	6,23	0,074	0,3	141,96	166,6	26,39	0,333
Компот из плодов или ягод сушеных	638/04	200	0,33	-	28,81	117,75	0,003	0,3	-	-	17,25	23,6	4,5	0,96
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржаной пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие	368/11	150	2,23	4,79	4,13	48,2	0,14	-	0,04	1,16	45,0	23,8	-	-
Итого:		1081	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1631	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Огурец свежий	574/2004	60	0,42	-	0,11	6,6	0,02	3,0	0,001	0,6	1,02	1,8	0,84	0,003
Рыба запеченная по- русски	381/04	175	11,32	15,51	36,59	325,7	0,1	0,42	0,029	1,9	104,3 8	259,5	36,56	1,527
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	1,58	0,178	-	152,2	128,0	21,3	0,47
Хлеб в ассортименте *	пром. пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,03	0,1	16,0	20,6	9,0	2,2
Итого:		575	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,75	0,03	2,68	0,095	2,0	23,2	67,0	2,0	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	132/04	250/ 10/1	4,18	6,68	5,05	181,35	0,15	12,4	0,08	0,54	38,75	155,8	22,4	0,69
Гуляш	437/04	100	10,45	6,72	10,56	126,82	0,04	0,94	0,015	0,48	127,3 6	75,6	6,8	0,41
Каша гречневая	508/04	150	5,7	3,57	45,1	211,68	0,05	0,98	0,06	0,48	152,9 2	75,6	52,9	1,45
Сок плодовый или ягодный	707/04	200	0,5	-	12,7	55,0	0,02	4,0	-	-	20,0	145,5	-	0,1
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		871	26,95	27,65	117,2 5	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1446	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Огурец свежий	574/2004	100	0,7	0,006	1,9	11,0	0,03	5,0	0,011	0,9	3,67	4,8	2,39	0,083
Рыба запеченная по- русски	381/04	250	13,53	18,674	41,88	390,7	0,098	0,92	0,011	2,0	106,38	257,3	37,56	0,331
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	1,58	0,178	-	152,2	128,0	21,3	0,47
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,03	0,1	16,0	30,9	9,0	2,2
Итого:		700	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,75	0,03	2,68	0,095	2,0	23,2	67,0	2,0	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	132/04	250/10/ 1	4,18	6,68	5,05	181,35	0,15	12,4	0,08	0,54	38,75	155,8	22,4	0,69
Гуляш	401/94	125	11,64	9,02	12,56	149,27	0,047	2,94	0,045	1,18	141,01	85,6	22,6	0,745
Каша гречневая	508/04	180	6,7	5,57	46,08	256,28	0,09	2,48	0,1	0,48	162,99	89,1	52,9	2,25
Сок плодовый или ягодный	707/04	200	0,5	-	12,7	55,0	0,02	4,0	-	-	20,0	145,5	-	0,115
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		956	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1656	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат витаминный	ТТК от 10.10.16	60	0,74	6,08	15,14	78,28	0,08	11,37	-	1,43	20,34	69,66	9,17	0,284
Омлет натуральный	284/94	165	13,95	11,71	30,41	321,72	0,12	3,35	0,11	1,0	159,81	163,4 4	42,63	1,616
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	0,07	0,07	77,45	156,2	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Итого:		465	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат рыбный с яйцом	ТТК от 20.01.14	100	7,37	9,58	7,18	53,1	-	4,05	-	-	30,85	21,5	15,2	1,23
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	139/04	250/1	6,75	6,0	23,0	183,2	0,11	8,75	-	-	2,13	42,5	29,67	0,07
Печень по строгановски	387/94	100	4,41	5,17	7,1	156,0	-	-	0,25	3,5	269,94	377,5	25,41	0,7
Макаронные изделия отварные с маслом	516/04	150	3,25	6,15	21,08	190,5	0,06	-	-	-	9,3	39,8	7,31	0,6
Компот из свежих плодов	631/04	200	0,35	-	23,75	96,80	0,06	1,7	-	-	16,08	10,2	6,4	0,3
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие	368/11	100	0,1	0,2	7,5	18,0	0,06	6,5	-	-	34,0	28,0	0,11	0,1
Итого:		961	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1426	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ реп						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат витаминный	ТТК от 10.10.16	100	1,24	10,14	18,57	130,47	0,1	13,75	-	1,5	33,9	75,0	15,28	1,11
Омлет с овощами	220/11г	195	15,9 4	10,82	34,06	338,93	0,108	3,47	0,16	1,43	166,9	189,8	48,07	1,87
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	0,07	0,07	77,45	156,2	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,17
Итого:		545	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат рыбный с яйцом	ТТК от 20.01.14	100	7,37	9,58	7,18	53,1	-	4,05	-	-	30,85	21,5	15,2	1,23
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	139/04	250/ 1	6,75	6,0	23,0	183,2	0,11	8,75	-	-	49,25	42,5	29,67	0,07
Печень под омлетом	ТТК от 09.02.14	100	3,62	8,21	7,89	184,95	-	-	0,32	4,2	243,61	406,6	28,86	0,6
Макаронные изделия отварные с маслом	516/04	180	6,23	7,38	23,27	228,6	0,107	-	-	-	11,16	45,2	8,77	1,85
Компот из свежих плодов	631/04	200	0,35	-	23,75	96,80	0,06	1,7	-	-	16,08	10,2	6,4	0,3
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Фрукты свежие	368/11	100	0,1	0,2	7,5	18,0	0,06	10,0	-	-	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого:		1021	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1566	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Пудинг из творога запеченный	362/04	150	11,9	18,55	27,57	309,3	0,185	6,49	0,11	1,72	238,78	379,3	43,00	0,91
Джем		50	4,05	-	21,4	82,8	0,005	1,20	-	-	6,0	8,0	4,5	0,2
Чай с лимоном	686/04	200	0,2	-	14,0	56,0	0,01	2,83	0,07	0,78	12,8	-	2,2	0,32
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/11	100	0,06	0,9	1,1	47,00	-	4,48	-	-	0,02	2,0	9,0	0,57
Итого:		540	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат полоньинский	24/04	60	0,68	6,14	1,94	68,20	0,04	1,26	0,039	1,11	117,42	34,92	8,24	0,37
Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	124/04	250/1 0/1	2,0	4,3	10,0	88,0	0,02	7,47	0,1	0,67 5	35,82	140,8	12,75	0,44
Тефтели	423/94	110	16,538	10,53	9,39	268,14	0,075	0,8	0,039	0,14 5	9,36	46,37	21,08	0,44 8
Картофель отварной, огурец конс	518/04	150/2 0	3,0	6,13	43,4	170,5	0,13	1,47	0,012	0,97	182,06	125,4 1	34,28	1,35
Напиток клюквенный	700/04	200	0,012	-	24,88	102,76	0,025	10,0	0,06	0,6	17,64	172,0	7,75	0,39 2
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		861	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1401	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи , наименование блюда	№ реп	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Сыр	97/04	10	2,32	2,95	-	36,0	0,005	0,07	0,02	0,4	88,0	4,8	3,53	0,1
Пудинг из запеченный	362/04	150	11,9	18,55	26,57	311,05	0,188	6,49	0,11	1,72	175,43	379,3	43,0	0,914
Соус из кураги	626/04	50	2,05	0,09	22,4	72,3	0,005	1,2	-	-	2,0	6,0	3,2	0,1
Чай с лимоном	686/04	200	0,2	-	14,0	56,0	0,01	2,83	0,07	0,78	12,8	-	2,2	0,32
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/11	150	2,23	1,03	8,18	89,15	-	6,91	0,03	0,1	0,02	30,9	18,32	1,65
Итого:		610	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат полоньинский	24/04	100	1,13	10,28	3,23	113,66	0,06	2,1	0,065	1,85	29,04	58,2	13,74	0,62
Щи из св капусты с картофелем со сметаной и зеленью	124/04	250/10/ 1	2,0	4,3	10,0	88,0	0,02	10,03	0,1	0,675	35,82	140,8	12,75	0,44
Тефтели	287/11	160	17,6 78	9,43	24,42	256,43	0,12	0,06	0,073	1,615	288,15	21,5	24,1	1,0
Картофель отварной, огурец конс	518/04	180/30	3,6	7,36	24,3	203,8	0,112	2,31	0,022	-	15,3	150,5	41,56	1,7
Напиток клюквенный	700/04	200	0,01 2	-	24,88	102,76	0,025	10,0	0,06	0,06	17,64	172,0	7,75	0,39
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		1021	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1631	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Каша вязкая рисовая	257/94г	200/15	11,89	7,29	35,12	252,3	0,165	9,65	0,01	1,53	70,35	209,3	36,27	0,588
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	0,07	0,07	77,45	156,2	6,9	0,001
Хлеб в ассортименте *	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	0,01
Сыр (порциями)	97/04	10	2,32	2,95	-	36,0	0,005	0,07	0,02	0,4	88,0	4,8	3,53	0,1
Масло порциями	96/04	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,08	0,5	2,4	3,0	-	0,001
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	5,0	-	-	19,4	16,0	12,0	2,3
Итого:		575	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат светофор	ТТК от 18.04.13	60	0,93	5,51	3,72	7,55	0,032	1,23	0,041	3,04	21,17	132,6	5,64	0,41
Рассольник домашний со сметаной и зеленью	131/04	250/10/1	2,39	3,50	13,63	95,58	0,15	2,84	0,04	0,16	134,76	118,5	39,99	0,712
Котлеты рубленые из птицы	305/11	90	15,48	11,34	21,91	314,27	0,064	5,13	0,09	-	58,0	86,4	9,67	1,28
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,04	0,09	0,064	0,3	136,97	159,6	22,6	0,278
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04	200	0,28	-	28,45	116,7	0,004	11,71	0,015	-	11,4	22,4	6,2	0,32
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1396	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ реп						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Каша вязкая рисовая	257/94г	250/15	12,06	7,51	42,2	285,7	0,158	12,08	0,04	1,63	22,4	252,2	56,29	0,464
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	0,07	0,07	77,45	156,2	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Сыр (порциями)	97/04	20	4,64	5,9	-	72,0	0,02	0,14	0,04	0,8	176,0	9,6	7,06	0,2
Масло порциями	6/11г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,08	0,5	2,4	3,0	-	0,02
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	5,0	-	-	19,4	16,0	12,0	2,3
Итого:		645	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат светофор	ТТК от 18.04.13	100	1,54	5,87	6,2	12,58	0,053	2,22	0,081	2,0	36,1	127,5	6,04	1,285
Рассольник домашний со сметаной и зеленью	131/04	250/10/1	2,39	3,50	13,63	95,58	0,15	2,84	0,04	0,16	134,76	118,5	39,99	0,712
Котлеты рубленные из птицы	460/94	100/8	16,43	13,9	18,03	343,59	0,09	1,5	0,11	1,74	61,73	108,0	21,28	1,5
Пюре картофельное	520/04	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	6,23	0,074	0,3	141,96	166,6	26,39	0,333
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04	200	0,28	-	28,45	116,7	0,004	11,71	0,015	-	11,4	22,4	6,2	0,32
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		939	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1584	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат из овощей с морской капустой	ТТК от 22.12.13	60	1,06	1,47	4,82	36,75	0,016	2,38	0,03	2,3	56,6	20,0	12,82	0,53
Омлет с мясом	ТТК от 19.10.20г	150/5	14,05	17,88	45,25	359,55	0,154	4,05	0,15	0,2	169,0	369,3	23,88	0,07
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	-	12,0	-	6,0	0,8
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/2011	100	0,9	0,1	-	42,8	0,03	8,57	-	-	20,0	-	16,0	0,6
Итого:		555	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из свежих помидоров	14/11	60	0,65	3,71	2,08	44,22	0,03	11,22 5	0,12	-	19,85	19,8	11,12	0,52
Суп картофельный с крупой и зеленью	138/04	250/1	2,2	2,8	15,5	95,0	0,03	3,0	0,11	3,25	33,0	12,75	23,0	0,5
Гуляш из горбуши	ТТК от 06.12.11	100	15,58	15,94	17,83	284,58	0,114	2,45	0,02	0,25	277,38	293,5	29,37	0,69
Рис с овощами	ТТК от 29.05.12	150	3,45	4,65	30,45	177,0	0,056	2,625	-	-	15,99	183,25	14,21	0,99
Компот из свежих плодов	631/04	200	0,35	-	23,75	96,80	0,06	1,7	-	-	16,08	10,2	6,4	0,3
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1376	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат из овощей с морской капустой	ТТК от 22.12.13	100	1,76	2,45	10,05	78,35	0,018	4,71	-	2,4	73,69	2,3	23,05	0,884
Омлет с мясом, зеленый горошек	ТТК от 19.10.20г	150/5/45	15,84	20,07	47,1	387,35	0,16	4,22	0,23	0,6	172,56	418,7	25,2	0,8
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	-	12,0	-	6,0	0,8
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/2011	100	0,9	0,1	-	42,8	0,03	8,57	-	-	20,0	-	16,0	0,6
Итого:		650	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из свежих помидоров	14/11	100	1,09	6,18	3,47	73,7	0,043	14,2	0,19	-	33,08	36,55	14,73	0,87
Суп картофельный с крупой и зеленью	138/04	250/1	2,2	2,8	15,5	95,0	0,03	3,0	0,11	3,95	33,0	12,75	23,0	0,5
Гуляш из горбуши	ТТК от 06.12.11	100	15,58	15,94	17,83	284,58	0,114	2,45	0,02	0,25	277,38	293,5	29,37	0,69
Рис с овощами	ТТК от 29.05.12	180	5,2	6,45	32,04	214,57	0,09	3,15	-	-	26,41	190,0	26,4	1,79
Компот из свежих плодов	631/04	200	0,35	-	23,75	96,80	0,06	1,7	-	-	16,08	10,2	6,4	0,3
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		921	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1571	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Сырники с творогом	294/94	150	12,24	14,56	29,77	301,6	0,13	0,5	0,09	1,25	83,75	193,6	29,9	1,1
Соус молочный сладкий	596/04	50	0,97	2,25	8,6	50,7	-	3,17	0,03	0,65	31,35	12,7	4,4	0,08
Чай с молоком	630/94	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	1,33	0,06	0,6	126,5	172,0	15,4	0,41
Хлеб в ассортименте*	пром. пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/2011	100	0,04	0,04	9,8	44,0	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	0,41
Итого:		540	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат из свежих огурцов	13/11	60	0,46	3,65	1,42	40,38	0,038	0,54	0,085	2,09	16,6	38,0	7,98	0,34
Борщ черниговский со сметаной и зеленью	118/04	200/10/ 1	3,15	4,20	15,76	153,4	0,04	2,7	0,07	0,05	144,95	140,6	35,09	0,53
Биточки	416/94	90	15,24	11,92	26,97	285,43	0,11	-	0,09	0,06	141,35	111,9	20,72	1,26
Рагу овощное	541/04	150	2,7	7,05	15,84	124,39	0,038	4,89	0,003	1,3	46,8	195,0	16,91	0,26
Напиток из шиповника	705/04г	200	0,68	0,28	29,62	94,0	0,064	12,87	0,002	-	12,6	34,0	3,4	0,61
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано- пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		771	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1311	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Пищевые вещества, г					Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масс а порц ии	Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Горячее питание – 25%															
Сырники с творогом	294/94	200	14,37	17,37	36,85	370,95	0,01	3,0	0,14	1,75	104,4	225,3	41,45	2,184	
Соус молочный сладкий	596/04	50	0,97	2,25	8,6	50,75	0,128	3,17	0,03	0,65	31,35	12,7	4,4	0,08	
Чай с молоком	630/94	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	1,33	0,06	0,6	126,5	172,0	15,4	0,41	
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166	
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	0,41	
Итого:		600	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25	
Горячее питание (обед – 35%)															
Салат из свежих огурцов	13/11	100	0,76	5,75	2,37	67,3	0,047	1,83	0,07	2,58	12,25	40,0	12,92	0,604	
Борщ черниговский со сметаной и зеленью	118/04	250/10 /1	3,15	4,20	15,76	153,4	0,04	4,0	0,07	0,05	98,35	140,6	35,09	0,53	
Биточки	416/94	100	17,08	13,09	23,72	319,05	0,07	-	0,143	0,07	111,46	121,6	31,48	2,11	
Рагу овощное	541/04	180	2,75	8,05	21,12	130,9	0,105	5,8	0,034	1,5	151,29	206,8	17,01	0,3	
Напиток из шиповника	705/04г	200	0,68	0,28	29,62	94,0	0,075	12,87	0,003	-	12,6	34,0	3,4	0,606	
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05	
Итого:		931	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95	
Всего за день:		1531	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат витаминный	ТТК от 10.10.16	70	0,74	7,08	16,14	79,28	0,09	4,77	-	1,93	21,34	70,66	10,17	0,174
Азу из рыбы по-домашнему	ТТК от 20.02.17	200	11,0	8,53	20,06	251,32	0,03	3,65	-	0,57	64,66	179,64	18,23	0,146
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	1,58	0,18	-	152,2	128,0	21,3	0,47
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	0,01
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	5,0	-	-	19,4	11,0	9,0	2,2
Итого:		610	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат овощной	ТТК от 1.11.13	60	1,2	6,86	4,65	86,21	0,025	4,3	0,11	2,82	13,61	145,5	8,68	0,11
Суп картофельный со сладким перцем с зеленью	136/04	250/1	2,2	5,3	9,14	93,5	0,075	6,15	0,08	0,2	28,62	6,0	19,95	0,35
Говядина тушеная с черносливом	451/97	100	12,63	11,37	18,02	251,21	0,12	5,57	-	-	147,08	146,9	2,57	0,99
Каша гречневая	508/04	150	5,7	3,57	45,1	211,68	0,05	0,98	0,06	0,48	152,99	75,6	52,9	1,45
Сок плодовый или ягодный	707/04	200	0,5	-	12,7	55,0	0,02	4,0	-	-	20,0	145,5	-	0,1
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1431	46,2	47,4	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат витаминный	ТТК от 10.10.16	100	1,24	10,14	18,57	130,47	0,1	8,75	-	1,5	33,9	75,0	15,28	0,364
Азу из рыбы домашнего	ТТК от 20.02.17	275	12,99	8,64	24,71	269,53	0,028	2,17	0,05	1,5	72,75	207,0	24,67	0,05
Какао с молоком	693/04	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	1,58	0,18	-	152,2	128,0	21,3	0,47
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	5,0	-	-	19,4	11,0	9,0	2,2
Итого:		725	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат овощной	ТТК от 1.11.13	100	2,39	9,13	6,65	106,21	0,032	6,3	0,14	3,52	27,26	55,5	25,38	0,36
Суп картофельный со сладким перцем с зеленью	136/04	250/1	2,2	5,3	9,14	93,5	0,075	6,15	0,08	0,2	28,62	6,0	19,95	0,35
Говядина тушеная с черносливом	451/97	100	12,63	11,37	18,02	253,66	0,12	5,57	-	-	147,08	246,9	1,67	0,99
Каша гречневая	508/04	180	6,7	5,57	46,08	256,28	0,09	2,48	0,1	0,48	162,99	89,1	52,9	2,25
Сок плодовый или ягодный	707/04	200	0,5	-	12,7	55,0	0,02	4,0	-	-	20,0	145,5	-	0,2
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб/ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		921	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1646	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Пищевые вещества, г					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат из свежих помидор и огурцов.	15/11г	60	0,58	0,88	2,20	41,51	0,16	3,7	-	0,62	11,09	16,06	12,71	1,04
Омлет с сыром	285/94г	180	13,21	16,81	43,35	318,49	0,01	1,02	0,18	1,88	141,06	370,2 4	31,09	0,26
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	-	-	77,45	-	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте *	пром.пр.	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Фрукты свежие	368/2011	100	0,9	0,1	-	40,0	0,03	10,0	-	-	28,0	3,0	8,0	0,6
Итого:		580	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275,0	412,5	62,5	3,0
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат рыбный с яйцом	ТТК от 20.01.14	60	0,4	0,71	4,34	58,0	0,2	2,23	0,011	2,259	87,21	45,5	15,2	1,77
Суп картофельный с мясными шариками с зеленью	156/04	250/2шт /1	8,96	6,35	21,11	105,35	0,03	10,60	0,081	0,675	129,84	156,0	35,85	0,25
Оладьи из печени	425/94	101	8,02	16,34	8,04	217,3	-	-	0,083	0,4	113,88	149,0	20,24	0,1
Макаронные изделия отварные с маслом	516/04	150	4,45	3,6	25,43	194,45	0,06	-	0,073	0,166	9,3	135,0	7,31	0,74
Компот из апельсинов и мандаринов	374/11	200	0,4	0,1	30,69	122,5	-	8,17	0,002	-	22,07	34,0	5,5	0,14
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого:		821	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21,0	0,25	3,5	385,0	577,5	87,5	4,2
Всего за день:		1401	46,2	47,43	201,0	1410,0	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Салат из свежих помидор и огурцов.	15/11г	100	0,78	2,96	2,63	69,19	0,058	4,42	-	0,6	18,49	22,6	19,1	0,654
Омлет с сыром	285/94г	240	15,5	17,9	50,00	360,21	0,12	2,8	0,23	2,40	154,31	395,4	36,25	1,73
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	-	0,28	-	-	77,45	-	6,9	0,1
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/2011	100	0,9	0,1	-	40,0	0,03	10,0	-	-	28,0	3,0	8,0	0,6
Итого:		690	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат рыбный с яйцом	ТТК от 20.01.14	100	0,74	1,2	7,18	72,45	0,07	2,73	0,071	2,925	109,0	48,0	21,78	1,24
Суп картофельный с мясными шариками с зеленью	156/04	250/2 шт/1	8,96	6,35	21,11	135,35	0,20	13,60	0,094	0,675	129,84	156,0	43,61	1,79
Оладьи из печени	425/94	101	8,02	16,34	8,04	219,75			0,08	0,4	113,88	149,0	20,24	0,1
Макаронные изделия отварные с маслом	516/04	180	6,3	7,38	25,57	214,6	0,07	-	0,073	0,2	11,16	156,0	8,77	0,88
Компот из апельсинов и мандаринов	374/11	200	0,4	0,1	30,69	122,5	-	8,17	0,002	-	22,07	34,0	5,5	0,14
Хлеб пшеничный	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,03	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		921	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1611	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2

День: суббота

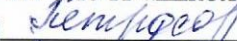
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ рец						Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячее питание – 25%														
Запеканка из творога	237/11	180	10,2	22,22	21,35	326,5	0,163	3,47	0,16	2,22	243,45	401,0	54,55	0,364
Джем		50	7,9	-	26,0	138,0	0,005	1,2	-	-	6,0	9,0	4,5	0,2
Чай с лимоном	686/04	200/1 5/7	0,2	-	14,0	56,00	0,01	2,83	0,07	0,78	12,8	--	2,2	0,32
Хлеб в ассортименте*	пром.пр.	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166
Фрукты свежие	368/2011	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:		602	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	17,5	0,23	3,0	300,0	450,0	75,0	4,25
Горячее питание (обед – 35%)														
Салат полоньинский	24/04	100	1,1275	10,28	3,23	113,66	0,06	2,1	0,065	2,66	29,04	58,2	14,17	0,698
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	124/04	250/ 10/1	2,0	4,3	10,0	88,00	0,02	10,0 3	0,095	0,67 5	35,82	140,8	12,75	0,44
Тефтели	287/11	160	17,69	9,31	24,42	256,43	0,1195	0,61	0,08	0,265	285,09	21,5	24,1	1,0
Картофель отварной	518/04	180	3,6	7,38	29,16	199,8	0,13	1,76	0,02	-	18,36	150,5	41,13	1,62
Напиток из смородины	ТТК от 12.03.13	200	0,002 5	0,1	25,78	106,76	0,007 5	10,0	0,06	0,6	17,64	172,0	7,75	0,392
Хлеб пшеничный в/с	пром. пр.	30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	пром. пр.	60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21,0	52,2	2,25	1,05
Итого:		991	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	24,5	0,32	4,2	420,0	630,0	105,0	5,95
Всего за день:		1593	54,0	55,2	229,8	1632,0	0,84	42,0	0,55	7,2	720,0	1080,0	180,0	10,2
Итого за 12 дней:		-	648,0	662,4	2757,6	19584,0	10,08	504	6,6	86,4	8640,0	12960,	2160,0	122,4
Итого соотношение за день:		-	1	1	4,3	-								

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУП «Школьное питание»:

Начальник отдела общественного питания  Т.С.Петросова

Ведущий технолог  Е.И.Васюта

Технолог  Р.Г.Николаева