



## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Желябова пер., д. 11, Калининград, 236022, тел. (4012) 592-944  
Факс (4012) 592-960, e-mail: minobr39@edu.gov39.ru; https://edu.gov39.ru

13.08.21 № 2644  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главам муниципальных  
образований Калининградской  
области

Руководителям муниципальных  
органов управления образованием

Руководителям подведомственных  
учреждений  
(по списку)

Уважаемая коллеги!

АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» разработал новое типовое меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов при пятидневной и шестидневной учебной недели с целью обеспечения с 1 сентября 2021 года питанием обучающихся в общеобразовательных организациях Калининградской области (далее – меню).

При разработке меню учитывались требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Новое меню получило положительное заключение ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Калининградской области (№М.1415.959.К.П.14 от 02 августа 2021 года).

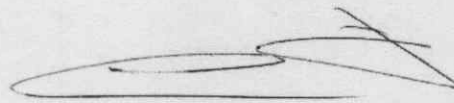
Администрация городского округа  
«Город Калининград»  
ПРИНЯТО

«13.08.2021»  
8-КНО-3133

12 августа 2021 года на заседании рабочей группы по организации питания обучающихся при общественном совете при Министерстве образования Калининградской области новое меню было рассмотрено и принято решение рекомендовать его с 1 сентября 2021 года в общеобразовательных организациях области.

Приложение в э/виде.

С уважением,  
министр образования



С.С. Труseneва

ГБУ КО НОО «Центр развития одаренных детей»  
ГАУ КО ОО «Школа-интернат лицей-интернат»  
ГБОУ КО КШИ «Андрея Первозванного Кадетский морской корпус»  
ГБУ КО ОО для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Школа-интернат №1»  
ГБУ КО ОО для детей с ограниченными возможностями здоровья «Багратионовская  
общеобразовательная школа-интернат № 5»  
ГБУ КО ОО для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении и  
оздоровлении, «Санаторная школа-интернат»  
ГБУ КО ОО для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Школа-интернат № 7 п. Большое Исаково»  
ГБУ КО ОО для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Нестеровская школа-интернат № 8»  
ГБУ КО ОО для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа-интернат п. Сосновка»  
ГБУ КО ОО для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Калининградская средняя общеобразовательная школа-интернат»

**Тема:** 8644 с приложением

**От:** Приемная министерства образования <minobr@gov39.ru>

**Дата:** 13.08.2021, 14:33

**Кому:** Администрация МО "Гурьевский городской округ" <adm\_gur@gov39.ru>, Черняховск (adm@inster39.ru) <adm@inster39.ru>, ""it339inster@yandex.ru"" <it339inster@yandex.ru>, Администрация МО "Гвардейский городской округ" <mogvard@gov39.ru>, Администрация МО "Неманский городской округ" <nemanadm@gov39.ru>, Калининград (klgd.ru) <cityhall@klgd.ru>, Гусев (admngusev.ru) <cityhall@admngusev.ru>, ""cog@admngusev.ru"" <cog@admngusev.ru>, Зеленоградск (admzelenogradsk.ru) <info@admzelenogradsk.ru>, Администрация МО «Полесский городской округ» <admin@polessk.gov39.ru>, Советск (admsov@baltnet.ru) <admsov@baltnet.ru>, Светлогорск (sgo@svetlogorsk39.ru) <sgo@svetlogorsk39.ru>, Светлый (info@admsvtl.ru) <info@admsvtl.ru>, ""glava@admsvtl.ru"" <glava@admsvtl.ru>, Багратионовск (inbox.ru) <bagrationovsk113@inbox.ru>, Краснознаменск (admkrz@mail.ru) <admkrz@mail.ru>, ""shili39@mail.ru"" <'shili39@mail.ru'>, ""kadet39@list.ru"" <'kadet39@list.ru'>, Администрация МО «Славский городской округ» <admin@slavsk.gov39.ru>, Озерск (ozerskgov@mail.ru) <ozerskgov@mail.ru>, ""info@baltiysk.net"" <info@baltiysk.net>, Администрация МО "Нестеровский городской округ" <admnesterov@gov39.ru>, Багратионовск (inbox.ru) <bagrationovsk113@inbox.ru>, Правдинск (adm.mo\_pgo@mail.ru) <adm.mo\_pgo@mail.ru>, Янтарный (admamber@mail.ru) <amberadm@mail.ru>, Администрация МО «Славский городской округ» <admin@slavsk.gov39.ru>, ""admpionersk@mail.ru"" <admpionersk@mail.ru>, Администрация МО "Балтийский городской округ" <adm@bgo.gov39.ru>, ""uprav\_obraz@mail.ru"" <'uprav\_obraz@mail.ru'>, ""magdich\_uprobr113@mail.ru"" <'magdich\_uprobr113@mail.ru'>, ""baltiysk\_uo@mail.ru"" <'baltiysk\_uo@mail.ru'>, ""uodv@gvard39.ru"" <'uodv@gvard39.ru'>, ""olga\_eliseeva17@mail.ru"" <'olga\_eliseeva17@mail.ru'>, ""o.eliseeva@gvard39.ru"" <'o.eliseeva@gvard39.ru'>, ""gurievsk.uo@yandex.ru"" <'gurievsk.uo@yandex.ru'>, ""tanyusha-romanova-ruhl73@yandex.ru"" <'tanyusha-romanova-ruhl73@yandex.ru'>, ""obrazovanie@admngusev.ru"" <'obrazovanie@admngusev.ru'>, ""metodgusew@mail.ru"" <'metodgusew@mail.ru'>, ""ronozelenov@bk.ru"" <'ronozelenov@bk.ru'>, ""tinat1952@baltnet.ru"" <'tinat1952@baltnet.ru'>, ""ronozelen@mail.ru"" <'ronozelen@mail.ru'>, ""cityedu@klgd.ru"" <'cityedu@klgd.ru'>, ""safronova\_in@klgd.ru"" <'safronova\_in@klgd.ru'>, ""obr.petuhova@gmail.com"" <'obr.petuhova@gmail.com'>, ""otdelobrazkras@mail.ru"" <'otdelobrazkras@mail.ru'>, ""evz\_84@mail.ru"" <'evz\_84@mail.ru'>, Отдел образования, культуры, спорта и молодежной политики («Мамоновский городской округ») <education@mamonovo.gov39.ru>, ""nemanobrazovanie@mail.ru"" <'nemanobrazovanie@mail.ru'>, ""gouspu\_neman@mail.ru"" <'gouspu\_neman@mail.ru'>, ""edunesterov@gmail.com"" <'edunesterov@gmail.com'>, ""edunest@yandex.ru"" <'edunest@yandex.ru'>, ""edunesterov@gmail.com"" <'edunesterov@gmail.com'>, ""obrozr@mail.ru"" <'obrozr@mail.ru'>, ""staroksana@mail.ru"" <'staroksana@mail.ru'>, ""pionersk.oo@mail.ru"" <'pionersk.oo@mail.ru'>, Отдел образования, молодежи и спорта («Полесский городской округ») <odoms@polessk.gov39.ru>, ""belsvet12@mail.ru"" <'belsvet12@mail.ru'>, ""upr.obraz.prdvinsk@gmail.com"" <'upr.obraz.prdvinsk@gmail.com'>, ""obrpravdinsk@mail.ru"" <'obrpravdinsk@mail.ru'>, ""ya.zavarina75@yandex.ru"" <'ya.zavarina75@yandex.ru'>, ""svobraz@yandex.ru"" <'svobraz@yandex.ru'>, ""metodkabs@mail.ru"" <'metodkabs@mail.ru'>, ""s.lavrenteva@svetlogorsk39.ru"" <'s.lavrenteva@svetlogorsk39.ru'>, ""slavskotdobr@mail.ru"" <'slavskotdobr@mail.ru'>, ""e-vini@mail.ru"" <'e-vini@mail.ru'>, ""obrsov@mail.ru"" <'obrsov@mail.ru'>, ""obrsov@kanet.ru"" <'obrsov@kanet.ru'>, ""marina8@baltnet.ru"" <'marina8@baltnet.ru'>, ""obrkit@mail.ru"" <'obrkit@mail.ru'>, ""azinchuk@mail.ru"" <'azinchuk@mail.ru'>, ""socialkom@klgd.ru"" <'socialkom@klgd.ru'>, ""obrazovanie21@inster39.ru"" <'obrazovanie21@inster39.ru'>, ""obrpravdinsk@mail.ru"" <'obrpravdinsk@mail.ru'>, Администрация МО «Мамоновский городской округ» <administrative@mamonovo.gov39.ru>, Ладушкин (ladushkin39@mail.ru) <ladushkin39@mail.ru>, ""marina8@baltnet.ru"" <marina8@baltnet.ru>, ""it339inster@yandex.ru"" <it339inster@yandex.ru>



— Вложения:

---

8644.pdf	988 КБ
!!!Итоговые материалы меню 7-11 лет Калининград.xlsx	99,0 КБ
!!!Итоговые материалы меню 12 Калининград 10 дней_кор.первые блюда_26.07 (1).xlsx	138 КБ
!!!Итоговые материалы меню 12 лет Калининград 12 дней_кор.первые блюда_26.07.xlsx	94,0 КБ

Осенне-зимний сезон		Весенне-летний сезон		Примечание
67М/ссж	Винегрет овощной	67М/ссж	Винегрет овощной	В сезонной замене не нуждается
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	36М	Салат картофельный с сельдью	
94К/ссж	Салат Мозаика	94К/ссж	Салат Мозаика	В сезонной замене не нуждается
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	38М	Салат картофельный с яблоком	
67М/ссж	Винегрет овощной	67М/ссж	Винегрет овощной	В сезонной замене не нуждается
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	В сезонной замене не нуждается
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	69К	Салат из отварной моркови с сыром	
53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	В сезонной замене не нуждается
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	75 М	Икра свекольная или морковная	
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	42М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	

Вариант реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области  
 Возраст 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74
4М	Бутерброд с говядиной отварной 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		505	27,86	22,68	91,38	678,60	0,37	1,40	66,00	1,98	381,20	513,92	70,18	4,25
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне), 210/10	220	2,74	5,84	8,84	101,45	0,06	27,14	256,88	1,96	47,30	50,86	21,75	0,81
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	29,61	30,61	119,29	877,18	0,58	33,59	421,83	9,42	140,71	386,08	115,03	7,13
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Понедельник-1			67,16	58,01	248,04	1798,43	1,02	54,70	518,08	11,77	802,41	1119,35	233,86	15,86
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/сж	Гуляш из говядины	90	13,88	13,10	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
382М/сж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		505	24,94	20,37	80,07	620,96	0,20	7,39	23,12	3,01	145,12	375,86	88,78	4,46
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92
259М/сж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/сж	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	42,51	21,53	95,85	752,33	0,69	67,24	505,43	7,67	132,81	527,72	147,64	9,00
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Вторник-1			77,21	47,08	209,58	1590,19	1,00	146,13	548,55	11,05	593,18	1126,23	287,37	13,98
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
241К	Пудинг творожный с йогуртом (2,5%) 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84
376М/сж	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		525	25,57	14,25	66,55	505,82	0,16	15,80	87,50	1,36	249,24	330,51	56,01	5,53
Обед														
94К/сж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/сж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%), на м/к бульоне, 210/10	220	2,72	4,88	10,53	99,30	0,06	18,64	216,88	1,57	42,99	52,25	23,46	1,07
ТТК/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31





83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67	
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97	
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16	
309М/сск	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04	
342М/сск	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		800	30,80	24,83	113,94	806,67	0,45	24,47	474,04	5,52	102,70	385,59	98,93	7,81	
Полдник															
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19	
Итого за Полдник		395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55	
Всего за Понедельник-2			67,42	50,31	244,12	1718,77	0,89	97,21	564,46	7,53	792,78	1095,97	256,51	12,97	
День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
71М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
244М/сск	Плов из отварной говядины	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07	
379М/сск	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13	
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06				0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00	
Обед															
63М/сск	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84	
93М	Щи по-уральски со сметаной (15%) (с пшенной крупой) на курином бульоне, 210/10	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89	
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62	
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34	
349М/сск	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		860	26,76	22,90	98,38	715,18	0,49	41,60	5875,49	6,83	204,81	457,48	204,49	7,45	
Полдник															
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07	
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48	
Всего за Вторник-2			71,54	57,02	217,46	1694,36	0,77	66,28	6155,74	11,22	651,03	1136,39	338,64	16,94	
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
223М/сск/3	Запеканка творожная (творог 9%) с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25	
377М/сск	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак		562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97	
Обед															
53М/сск	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31	
151К/сск	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07	
255М/332М	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80	
171М/сск	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38	
342М/сск	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		840	37,11	24,12	115,89	832,86	0,91	56,51	5562,30	6,62	118,24	706,02	255,38	15,54	
Полдник															
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19	
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53	
Всего за Среда-2			78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04	
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
70М	Поджаренная из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	
292М/сск	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07	

379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	90,68	3,96
Обед														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 210/10	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	28,91	1,43
233М/32ВМ	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	54,11	1,01
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
342М/ссж	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		795	28,68	29,02	92,55	751,70	0,57	48,84	929,92	5,65	256,05	572,32	165,98	7,34
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Четверг-2			74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	304,01	15,74
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Поджаренная из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		572	23,27	18,40	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,87
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	43,25	25,24	110,41	847,70	0,42	44,95	743,25	8,57	111,93	504,09	132,91	7,27
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Пятница-2			76,22	49,36	198,95	1568,59	0,71	86,52	1093,00	10,78	712,65	1136,19	239,38	19,42
Итого			703,95	507,63	2146,96	16180,57	9,12	1186,28	21683,25	103,43	7074,70	11243,51	2784,69	162,74

При подготовке меню были использованы:

\*\*\* М Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

\*\*\*К Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016.

10

	масса порций
<b>Итого за завтраки</b>	<b>5306,000</b>
<b>Среднее значение за завтраки</b>	<b>530,600</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500,00</b>
<b>Итого за обеды</b>	<b>8195,000</b>
<b>Среднее значение за обеды</b>	<b>819,500</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>700,00</b>
<b>Итого за полдни</b>	<b>3950,000</b>
<b>Среднее значение за полдни</b>	<b>395,000</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>300,00</b>

Показатели химико-энергетических типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области  
 Возраст 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки		290,0	200,4	722,2	5947,2	2,7	293,6	2237,2	24,3	2654,2	4177,9	765,9	50,4
Среднее значение за завтраки	527,6	29,0	20,0	72,2	594,7	0,3	29,4	223,7	2,4	265,4	417,8	76,6	5,0
Полнение СанПин, % от суточной нормы		38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%
Итого за обеды		318,2	260,6	1064,7	7928,7	5,6	488,5	19186,5	75,4	1478,5	4874,8	1525,6	83,4
Среднее значение за обеды	811,5	31,8	26,1	106,5	792,9	0,6	48,8	1918,7	7,5	147,9	487,5	152,6	8,3
Полнение СанПин, % от суточной нормы		41%	33%	32%	34%	47%	81%	274%	63%	13%	44%	61%	70%
Итого за полдни		95,8	39,9	360,0	2304,7	0,8	40,4	259,5	3,7	294,2	219,1	49,3	2,9
Среднее значение за полдни	395,0	9,6	4,0	36,0	230,5	0,1	40,4	26,0	0,4	294,2	219,1	49,3	2,9
Полнение СанПин, % от суточной нормы		12%	5%	11%	10%	7%	67%	4%	3%	27%	20%	20%	24%
Итого за завтрак, обед, полдник		703,9	507,6	2147,0	16180,6	9,1	1186,3	21683,3	103,4	7074,7	11243,5	2784,7	162,7
Среднее значение завтрак, обед, полдник		70,4	50,8	214,7	1618,1	0,9	118,6	2168,3	10,3	707,5	1124,4	278,5	16,3
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	53%									
Полнение СанПин, % от суточной нормы		91%	64%	64%	69%	76%	198%	310%	86%	64%	102%	111%	136%
Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4. 3590		77	79	335	2350	1,2	60	700	12	1100	1100	250	12

**Расчет химико-энергетических характеристик Варианта реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся  
общественно-образовательных организаций Калининградской области**

Возраст 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина 24	24	7,07	6,08		82,84	0,02				0,15	3,42	71,44	8,36
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06			0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за завтрак		505	27,86	22,68	91,38	678,60	0,37	1,40	66,00	1,98	381,20	513,92	70,18	4,25
<b>Обед</b>														
67М	Внегнет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясокостном говяжьем бульоне), 210/10	220	2,74	5,84	8,84	101,45	0,06	27,14	256,88	1,96	47,30	50,86	21,75	0,81
269М	Биточки особые (свино-говяжьи б/с)	80	12,90	12,87	11,68	214,52	0,23			1,90	10,59	133,93	22,77	2,00
330М	Сове сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	29,61	30,61	119,29	877,18	0,58	33,59	421,83	9,42	140,71	386,08	115,03	7,13
<b>Подлник</b>														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Подлник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Понедельник-1			67,16	58,01	248,04	1798,43	1,02	54,70	518,08	11,77	802,41	1119,35	233,86	15,86
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/сж	Гуляш из говядины	90	13,88	13,10	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
382М/сж	Каша с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за завтрак		505	24,94	20,37	80,07	620,96	0,20	7,39	23,12	3,01	145,12	375,86	88,78	4,46
<b>Обед</b>														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (мясо-костном)	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92
259М/сж	Жаркое по-домашнему (грудка кур.) а салат речной	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/сж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	42,51	21,53	95,85	752,33	0,69	67,24	505,43	7,67	132,81	527,72	147,64	9,00
<b>Подлник</b>														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Подлник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Вторник-1			77,21	47,08	209,58	1590,19	1,00	146,13	548,55	11,05	593,18	1126,23	287,37	13,98
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
241К	Пудинг творожный	120	20,36	11,90	18,96	268,52	0,07	0,52	77,00	0,29	174,54	248,02	27,76	0,81
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03
376М/сж	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за завтрак		525	25,57	14,25	66,55	505,82	0,16	15,80	87,50	1,36	249,24	330,51	56,01	5,53
<b>Обед</b>														
94К/сж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/сж	Борщ из свежей капусты с карт. на гов.мясо-костном бульоне со сметаной, 210/10	220	2,72	4,88	10,53	99,30	0,06	18,64	216,88	1,57	42,99	52,25	23,46	1,07
	Котлета «Медвежья лапка»	80	15,43	11,97	14,19	226,84	0,16	10,73	2562,00	2,14	14,80	196,87	23,11	3,74
331М	Сове сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из черной смородины	180	0,18	0,04	10,05	38,76	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	28,50	32,06	95,40	787,62	0,57	95,60	3984,38	10,49	132,15	476,37	137,85	9,21
<b>Подлник</b>														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Подлник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Среда-1			63,06	50,05	199,88	1526,79	0,79	131,10	4101,13	12,22	661,09	1018,33	241,21	19,17
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К	Куриное филе запеченое (грудка кур.)	80	22,05	6,25		145,49	0,10	2,10	42,00	0,76	18,38	168,77	20,17	1,39
330М	Сове сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04

321М/сж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
379М/сж	Кобейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за	Завтрак	535	36,41	16,61	54,13	513,10	0,30	95,60	157,00	2,25	343,00	427,97	86,80	3,92
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клубкой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	220	3,54	5,78	14,84	125,99	0,10	14,73	186,80	1,92	17,83	69,18	24,49	0,96
234М	Котлеты рыбные (минтай тушка) без соуса	80	11,04	5,25	13,17	144,76	0,10	0,39	7,40	2,09	53,57	168,58	40,56	1,00
330М	Соча сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
312М/сж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	24,69	22,22	104,54	722,31	0,57	54,22	987,55	7,08	170,54	475,06	154,09	7,08
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	10,43	4,35	33,12	226,00	0,12	71,50	21,00	0,37	315,65	230,45	52,35	0,60
Всего за Четверг-1			71,53	43,17	191,78	1461,40	0,99	221,32	1165,55	9,70	829,19	1133,48	293,24	11,59
День/неделя:	Пятница-1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
22К	Горошек зеленый	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за	Завтрак	572	21,64	19,09	48,93	471,98	0,25	96,75	330,70	1,90	189,84	354,86	58,37	5,04
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной, 210/10	220	2,57	5,74	9,87	101,91	0,08	18,15	207,76	1,93	37,90	57,21	20,17	0,80
294М	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58
331М	Соча сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11
302М/сж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	27,44	29,15	125,68	879,19	0,42	27,13	413,51	8,25	130,78	421,54	135,06	6,39
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,02	3,75	37,91	233,55	0,06	19,70	29,25	0,37	280,10	211,55	47,25	4,41
Всего за Пятница-1			58,09	52,99	212,52	1584,72	0,72	143,58	773,46	10,51	600,72	987,95	240,68	15,84
День/неделя:	Суббота-2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
182М/ЖКК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина 24	24	7,07	6,08		82,84	0,02			0,15	3,42	71,44	8,36	1,03
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06			0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
13М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
382М/сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за	Завтрак	505	26,89	22,11	96,51	695,40	0,34	1,24	70,42	1,63	375,23	487,84	106,53	4,61
Обед														
83К	Салат из свежесырых овощей соевыми	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо- костном б-не	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97
245М/30М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16
309М/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
342М/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		800	30,80	24,83	113,94	806,67	0,45	24,47	474,04	5,52	102,70	385,59	98,93	7,81
Полдник														
	Паста	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55
Всего за Суббота-2			67,42	50,31	244,12	1718,77	0,89	97,21	564,46	7,53	792,78	1095,97	256,51	12,97
День/неделя:	Вторник-2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/сж	Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов)	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07
379М/сж	Кобейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за	Завтрак	520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00
Обед														
63М/сж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на суп б-не, 210/10	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89
294М	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58
330М	Соча сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56

Итого за Обед														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за Обед		860	26,76	22,90	98,38	715,18	0,49	41,60	5875,49	6,83	204,81	457,48	204,49	7,45
Подлик														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Подлик		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Вторник-2			71,54	57,02	217,46	1694,36	0,77	66,28	6155,74	11,22	651,03	1136,39	338,64	16,94
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за Завтрак		562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97
Обед														
53М/сск	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/сск	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07
255М/332М	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80
171М/сск	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/сск	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07		0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		840	37,11	24,12	115,89	832,86	0,91	56,51	5562,30	6,62	118,24	706,02	255,38	15,54
Подлик														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Подлик		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Среда-2			78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за Завтрак		40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
70М	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/сск	Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07
379М/сск	Кобейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05		0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
Итого за Завтрак		505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	90,68	3,96
Обед														
63К/сск	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
84М/сск	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	28,91	1,43
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай тушка)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	54,11	1,01
312М/сск	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
342М/сск	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08		0,45	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого за Обед		795	28,68	29,02	92,55	751,70	0,57	48,84	929,92	5,65	256,05	572,32	165,98	7,34
Подлик														
	Пастушка	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Подлик		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Четверг-2			74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	304,01	15,74
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за Завтрак		150	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Зеленый горошек	150	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М/сск	Омлет с сыром запеченный	180	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Чай с лимоном	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Фрукты (яблоки)	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05		0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Батон нарезной из муки в/с	572	23,27	18,40	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,67
Итого за Завтрак		572	23,27	18,40	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,67
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М/сск	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (круп.тушка)	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77
291М	Плов из птицы (грудки кур)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/сск	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07		0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
Итого за Обед		810	43,25	25,24	110,41	847,70	0,42	44,95	743,25	8,57	111,93	504,09	132,91	7,27
Подлик														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Подлик		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Пятница-2			76,22	49,36	198,95	1568,59	0,71	86,52	1093,00	10,78	712,65	1136,19	239,38	19,42
Итого			703,95	507,63	2146,96	16180,57	9,12	1186,28	21683,25	103,43	7074,70	11243,51	2784,69	162,74

10

	Итого за завтраки	290,021	200,404	722,234	5947,191	2,703	293,616	2237,230	24,334	2654,156	4177,919	765,889	50,413
Среднее значение за завтраки	29,002	20,040	72,223	594,719	0,270	29,362	223,723	2,433	265,416	417,792	76,589	5,041	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	20%	30%	49%										
Выполнение СпПНП, % от суточной нормы	38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%	
Итого за обеды	319,349	261,673	1071,932	7972,741	5,652	494,153	1989,702	76,089	1500,730	4912,250	1547,367	84,238	
Среднее значение за обеды	31,935	26,167	107,193	797,274	0,565	49,415	198,970	7,609	150,073	491,225	154,737	8,423	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	54%										
Выполнение СпПНП, % от суточной нормы	41%	33%	32%	34%	47%	82%	284%	63%	14%	45%	62%	70%	
Итого за полдники	95,750	39,870	359,980	2304,700	0,812	404,200</							



<i>Норма СанПиН</i>	<b>500,00</b>
<i>Итого за обеды</i>	<b>8195,000</b>
<i>Среднее значение за обеды</i>	<b>819,500</b>
<i>Норма СанПиН</i>	<b>700,00</b>
<i>Итого за полдники</i>	<b>3950,000</b>
<i>Среднее значение за полдники</i>	<b>395,000</b>
<i>Норма СанПиН</i>	<b>300,00</b>

**Вариант реализации 10-ти дневного типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**  
**Возраст 12-18 лет**  
**Сезон осенне-зимний**

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06
4М	Бутерброд с отварной говядиной 24/36	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>32,12</b>	<b>27,09</b>	<b>108,45</b>	<b>804,06</b>	<b>0,43</b>	<b>1,62</b>	<b>88,40</b>	<b>2,37</b>	<b>474,23</b>	<b>608,76</b>	<b>80,81</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед</b>														
67М/с/ж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне) 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/с/ж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/с/ж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,96</b>	<b>32,93</b>	<b>134,35</b>	<b>968,92</b>	<b>0,64</b>	<b>44,05</b>	<b>546,32</b>	<b>10,68</b>	<b>172,83</b>	<b>430,07</b>	<b>135,96</b>	<b>8,23</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>5,41</b>	<b>45,99</b>	<b>287,00</b>	<b>0,08</b>	<b>24,70</b>	<b>33,25</b>	<b>0,47</b>	<b>289,95</b>	<b>229,35</b>	<b>54,15</b>	<b>5,69</b>
<b>Всего за Понедельник-1</b>		<b>74,34</b>	<b>65,44</b>	<b>288,78</b>	<b>2059,98</b>	<b>1,15</b>	<b>70,37</b>	<b>667,97</b>	<b>13,52</b>	<b>937,01</b>	<b>1268,18</b>	<b>270,92</b>	<b>18,73</b>	
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/с/ж	Гуляш из говядины, 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42
302М/с/ж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
382М/с/ж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>29,78</b>	<b>21,45</b>	<b>98,68</b>	<b>708,67</b>	<b>0,24</b>	<b>8,00</b>	<b>26,12</b>	<b>4,02</b>	<b>162,31</b>	<b>427,62</b>	<b>100,04</b>	<b>5,01</b>
<b>Обед</b>														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
259М/с/ж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/с/ж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>45,19</b>	<b>24,90</b>	<b>113,71</b>	<b>865,71</b>	<b>0,76</b>	<b>78,88</b>	<b>590,55</b>	<b>9,32</b>	<b>158,16</b>	<b>575,82</b>	<b>166,06</b>	<b>10,30</b>
<b>Полдник</b>														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,20</b>	<b>3,49</b>	<b>41,40</b>	<b>252,20</b>	<b>0,14</b>	<b>90,50</b>	<b>20,00</b>	<b>0,47</b>	<b>334,00</b>	<b>231,75</b>	<b>56,75</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>85,17</b>	<b>49,83</b>	<b>253,79</b>	<b>1826,58</b>	<b>1,13</b>	<b>177,38</b>	<b>636,67</b>	<b>13,81</b>	<b>654,47</b>	<b>1235,18</b>	<b>322,85</b>	<b>15,96</b>	
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
241К/386М	Пудинг творожный (творог 9%) с йогуртом 140/30	170	25,03	14,89	23,68	334,76	0,08	0,79	96,00	0,35	241,80	318,84	37,03	0,99
376М/с/ж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,13</b>	<b>17,23</b>	<b>79,20</b>	<b>602,20</b>	<b>0,19</b>	<b>15,89</b>	<b>103,50</b>	<b>1,67</b>	<b>282,15</b>	<b>382,58</b>	<b>62,73</b>	<b>5,86</b>
<b>Обед</b>														
94К/с/ж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
82М/с/ж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%), на м/к бульоне 240/10	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
ТТК/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно-томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,46</b>	<b>35,31</b>	<b>111,70</b>	<b>894,48</b>	<b>0,64</b>	<b>106,63</b>	<b>4260,22</b>	<b>11,93</b>	<b>150,63</b>	<b>534,06</b>	<b>159,53</b>	<b>10,36</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>5,41</b>	<b>45,99</b>	<b>287,00</b>	<b>0,08</b>	<b>24,70</b>	<b>33,25</b>	<b>0,47</b>	<b>289,95</b>	<b>229,35</b>	<b>54,15</b>	<b>5,69</b>
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>71,85</b>	<b>57,95</b>	<b>236,89</b>	<b>1783,67</b>	<b>0,92</b>	<b>147,22</b>	<b>4396,97</b>	<b>14,07</b>	<b>722,73</b>	<b>1145,99</b>	<b>276,41</b>	<b>21,90</b>	
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
<b>Полдник</b>														
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Всего за Четверг-1</b>														



53M/с/ж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93M	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур.б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294M/330M	Котлеты рубленные из птицы (куриные) с соусом сметанным	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136M/с/ж	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349M/с/ж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	28,66	24,06	110,84	784,41	0,54	37,82	5900,99	7,66	218,64	493,09	217,92	8,25
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Вторник-2			79,35	62,55	250,62	1901,74	0,88	67,75	6244,24	11,99	680,56	1243,82	369,30	19,76
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ц	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223M/с/ж/326	Запеканка творожная (творог 9%)													
М	с соусом абрикосовым 170/30	200	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99	0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
377M/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		617	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
Обед														
63M/с/ж	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151K/с/ж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255M/332M	Печень по-строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171M/с/ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342M/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2			87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ц	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
70M	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292M/с/ж	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379M/с/ж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55
Обед														
63K	Салат из моркови, яблок и апельсина	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81
84M/с/ж	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69
233M/328M/с/ж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08
312M/с/ж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342M/с/ж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	32,88	36,02	114,10	919,12	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за Четверг-2			83,96	63,36	235,85	1870,18	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ц	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
231K	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377M/с/ж	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19
Обед														
46M	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
98M/с/ж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.грудка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88
291M	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342M/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41										

Итого		783,59	566,43	2532,82	18602,37	10,50	1400,82	25159,36	124,38	7888,62	12530,13	3161,60	188,62
-------	--	--------	--------	---------	----------	-------	---------	----------	--------	---------	----------	---------	--------

При подготовке меню были использованы:

\*\*\* М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилыго и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2017.

\*\*\*К Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Показатели химико-энергетических типового 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за завтрак</i>		332,8	234,0	855,2	6896,4	3,1	316,1	2589,5	28,3	3081,8	4786,0	860,5	55,7
<i>Среднее значение за завтрак</i>	595	33,3	23,4	85,5	689,6	0,3	31,6	259,0	2,8	308,2	478,6	86,0	5,6
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		37%	25%	22%	25%	22%	45%	29%	28%	26%	40%	29%	31%
<i>Итого за обеды</i>		349,5	287,5	1235,2	8989,4	6,4	574,5	22291,8	91,3	1733,0	5453,0	1751,0	96,3
<i>Среднее значение за обеды</i>	907	35,0	28,7	123,5	898,9	0,6	57,4	2229,2	9,1	173,3	545,3	175,1	9,6
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		39%	31%	32%	33%	45%	82%	248%	91%	14%	45%	58%	54%
<i>Итого за полдники</i>		101,3	44,9	442,4	2716,6	1,1	510,2	278,0	4,7	3073,9	2291,1	550,1	36,6
<i>Среднее значение за полдники</i>	450	10,1	4,5	44,2	271,7	0,1	51,0	27,8	0,5	307,4	229,1	55,0	3,7
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		11%	5%	12%	10%	8%	73%	3%	5%	26%	19%	18%	20%
<i>Итого за завтрак, обед, полдник</i>		783,6	566,4	2532,8	18602,4	10,5	1400,8	25159,4	124,4	7888,6	12530,1	3161,6	188,6
<i>Среднее значение завтрак, обед, полдник</i>		78,0	56,6	252,3	1854,4	1,0	139,0	2503,7	12,4	786,1	1246,8	314,0	18,8
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		17%	27%	54%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		87%	62%	66%	68%	74%	199%	278%	124%	66%	104%	105%	104%
<b>Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2713</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>



**Расчет химико-энергетических характеристик Варианта реализации типового 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся**  
**Возраст 12-18 лет**  
**Сезон осенне-зимний**

День/неделя: Понедельник-1																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06					
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина	24	7,07	6,08		82,84	0,02			0,15	3,42	71,44	8,36	1,03					
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06			0,47	8,28	31,32	11,88	0,72					
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15					
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13					
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>32,12</b>	<b>27,09</b>	<b>108,45</b>	<b>804,06</b>	<b>0,43</b>	<b>1,62</b>	<b>88,40</b>	<b>2,37</b>	<b>474,23</b>	<b>608,76</b>	<b>80,81</b>	<b>4,81</b>					
<b>Обед</b>																			
67М/с/ж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83					
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясо-костном говяжьем бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89					
269М	Биточки особые (свино-говяжьи б/к)	80	12,90	12,87	11,68	214,52	0,23			1,90	10,59	133,93	22,77	2,00					
330М	Сове сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04					
309М/с/ж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04					
349М/с/ж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95					
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,96</b>	<b>32,93</b>	<b>134,35</b>	<b>968,92</b>	<b>0,64</b>	<b>44,05</b>	<b>546,32</b>	<b>10,68</b>	<b>172,83</b>	<b>430,07</b>	<b>135,96</b>	<b>8,23</b>					
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32					
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20					
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>5,41</b>	<b>45,99</b>	<b>287,00</b>	<b>0,08</b>	<b>24,70</b>	<b>33,25</b>	<b>0,47</b>	<b>289,95</b>	<b>229,35</b>	<b>54,15</b>	<b>5,69</b>					
<b>Всего за Понедельник-1</b>		<b>74,34</b>	<b>65,44</b>	<b>288,78</b>	<b>2059,98</b>	<b>1,15</b>	<b>70,37</b>	<b>667,97</b>	<b>13,52</b>	<b>937,01</b>	<b>1268,18</b>	<b>270,92</b>	<b>18,73</b>						
День/неделя: Вторник-1																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20					
260М/с/ж	Гуляш из говядины, 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42					
302М/с/ж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66					
382М/с/ж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01					
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>29,78</b>	<b>21,45</b>	<b>98,68</b>	<b>708,67</b>	<b>0,24</b>	<b>8,00</b>	<b>26,12</b>	<b>4,02</b>	<b>162,31</b>	<b>427,62</b>	<b>100,04</b>	<b>5,01</b>					
<b>Обед</b>																			
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01					
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13					
259М/с/ж	Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адарт рецепт	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47					
342М/с/ж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95					
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>45,19</b>	<b>24,90</b>	<b>113,71</b>	<b>865,71</b>	<b>0,76</b>	<b>78,88</b>	<b>590,55</b>	<b>9,32</b>	<b>158,16</b>	<b>575,82</b>	<b>166,06</b>	<b>10,30</b>					
<b>Полдник</b>																			
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21					
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20					
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,20</b>	<b>3,49</b>	<b>41,40</b>	<b>252,20</b>	<b>0,14</b>	<b>90,50</b>	<b>20,00</b>	<b>0,47</b>	<b>334,00</b>	<b>231,75</b>	<b>56,75</b>	<b>0,65</b>					
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>85,17</b>	<b>49,83</b>	<b>253,79</b>	<b>1826,58</b>	<b>1,13</b>	<b>177,38</b>	<b>636,67</b>	<b>13,81</b>	<b>654,47</b>	<b>1235,18</b>	<b>322,85</b>	<b>15,96</b>						
День/неделя: Среда-1																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
241К	Пудинг творожный	140	23,80	14,44	21,91	317,66	0,08	0,61	93,00	0,35	204,60	290,34	32,53	0,96					
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03					
376М/с/ж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85					
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,13</b>	<b>17,23</b>	<b>79,20</b>	<b>602,20</b>	<b>0,19</b>	<b>15,89</b>	<b>103,50</b>	<b>1,67</b>	<b>282,15</b>	<b>382,58</b>	<b>62,73</b>	<b>5,86</b>					
<b>Обед</b>																			
94К/с/ж	Салат Мозайка	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94					
82М/с/ж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной, 240/10	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21					
	Котлета «Медвежья лапка»	80	15,43	11,97	14,19	226,84	0,16	10,73	256,00	2,14	14,80	196,87	23,11	3,74					
331М	Сове сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11					
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31					
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95					
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,46</b>	<b>35,31</b>	<b>111,70</b>	<b>894,48</b>	<b>0,64</b>	<b>106,63</b>	<b>4260,22</b>	<b>11,93</b>	<b>150,63</b>	<b>534,06</b>	<b>159,53</b>	<b>10,36</b>					
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32					
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20					
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,27</b>	<b>5,41</b>	<b>45,99</b>	<b>287,00</b>	<b>0,08</b>	<b>24,70</b>	<b>33,25</b>	<b>0,47</b>	<b>289,95</b>	<b>229,35</b>	<b>54,15</b>	<b>5,69</b>					
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>71,85</b>	<b>57,95</b>	<b>236,89</b>	<b>1783,67</b>	<b>0,92</b>	<b>147,22</b>	<b>4396,97</b>	<b>14,07</b>	<b>722,73</b>	<b>1145,99</b>	<b>276,41</b>	<b>21,90</b>						
День/неделя: Четверг-1																			



№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/с/ж	Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов)	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
	Обед													
63М/с/ж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур.б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/с/ж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	930	28,66	24,06	110,84	784,41	0,54	37,82	5900,99	7,66	218,64	493,09	217,92	8,25
	Полдник													
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за	Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за	Вторник-2		79,35	62,55	250,62	1901,74	0,88	67,75	6244,24	11,99	680,56	1243,82	369,30	19,76
	День/неделя: Среда-2													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
223М/с/ж	Запеканка творожная	170	31,06	19,75	27,74	419,41	0,17	0,81	122,50	0,40	277,59	381,03	42,63	1,26
326М	Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	19,49	78,78	0,00	0,12	17,49	0,17	4,80	4,38	3,15	0,15
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за	Завтрак	617	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
	Обед													
53М/с/ж	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/с/ж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
	Печень по- строгановски, 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/с/ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
	Полдник													
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за	Полдник	450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за	Среда-2		87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
	День/неделя: Четверг-2													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
70М	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/с/ж	Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55
	Обед													
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81
	Борщ с фасолью и картофелем													
84М/с/ж	Со сметаной, 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69
	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай тушка)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08
312М/с/ж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/с/ж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	940	32,88	36,02	114,10	919,12	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74
	Полдник													
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за	Полдник	450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за	Четверг-2		83,96	63,36	235,85	1870,18	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89
	День/неделя: Пятница-2													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая п	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
231К	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М/с/ж	Омлет с сыром запеченный	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19

Обед															
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01	
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88	
291М	Плов из пшеницы (грудки кур)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92	
342М/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47	
Полдник															
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32	
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69	
Всего за Пятница-2			82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	12,42	781,46	1240,90	267,88	22,34	
Итого			783,59	566,43	2532,82	18602,37	10,50	1400,82	25159,36	124,38	7888,62	12530,13	3161,60	188,62	

10

<i>Итого за завтраки</i>	332,757	234,034	855,242	6896,423	3,095	316,146	2589,530	28,349	3081,760	4785,982	860,483	55,666
<i>Среднее значение за завтраки</i>	33,276	23,403	85,524	689,642	0,310	31,615	258,953	2,835	308,176	478,598	86,048	5,567
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	19%	31%	50%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>37%</b>	<b>25%</b>	<b>22%</b>	<b>25%</b>	<b>22%</b>	<b>45%</b>	<b>29%</b>	<b>28%</b>	<b>26%</b>	<b>40%</b>	<b>29%</b>	<b>31%</b>
<i>Итого за обеды</i>	349,533	287,478	1235,188	8989,395	6,352	574,469	22291,833	91,329	1732,957	5453,045	1751,019	96,313
<i>Среднее значение за обеды</i>	34,953	28,748	123,519	898,940	0,635	57,447	2229,183	9,133	173,296	545,305	175,102	9,631
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	16%	29%	55%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>39%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>45%</b>	<b>82%</b>	<b>248%</b>	<b>91%</b>	<b>14%</b>	<b>45%</b>	<b>58%</b>	<b>54%</b>
<i>Итого за полдники</i>	101,295	44,915	442,390	2716,550	1,050	510,200	278,000	4,700	3073,900	2291,100	550,100	36,645
<i>Среднее значение за полдники</i>	10,130	4,492	44,239	271,655	0,105	51,020	27,800	0,470	307,390	229,110	55,010	3,665
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	15%	15%	65%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>11%</b>	<b>5%</b>	<b>12%</b>	<b>10%</b>	<b>8%</b>	<b>73%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>26%</b>	<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>20%</b>
<i>Итого за весь период</i>	783,585	566,427	2532,820	18602,368	10,497	1400,815	25159,363	124,378	7888,617	12530,127	3161,602	188,624
<i>Среднее значение</i>	78,359	56,643	253,282	1860,237	1,050	140,082	2515,936	12,438	788,862	1253,013	316,160	18,862
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	17%	27%	54%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>87%</b>	<b>62%</b>	<b>66%</b>	<b>69%</b>	<b>75%</b>	<b>200%</b>	<b>280%</b>	<b>124%</b>	<b>66%</b>	<b>104%</b>	<b>105%</b>	<b>105%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2 713</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>1 200</b>	<b>1 200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>

	масса порций
<i>Итого за завтраки</i>	5946,000
<i>Среднее значение за завтраки</i>	594,600
<i>Норма СанПиН</i>	550,00
<i>Итого за обеды</i>	9270,000
<i>Среднее значение за обеды</i>	927,000
<i>Норма СанПиН</i>	800,00
<i>Итого за полдники</i>	4500,000
<i>Среднее значение за полдники</i>	450,000
<i>Норма СанПиН</i>	350,00

**Вариант реализации 12-ти дневного типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных  
Возраст 12-18 лет**

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блю́д	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
<i>Завтрак</i>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06
4М	Бутерброд с отварной говядиной 24/36	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	32,12	27,09	108,45	804,06	0,43	1,62	88,40	2,37	474,23	608,76	80,81	4,81
Обед														
67М/с/ж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16	0,24	0,03	8,00	1,95	17,99	140,53	23,81	2,04
309М/с/ж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/с/ж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	31,96	32,93	134,35	968,92	0,64	44,05	546,32	10,68	172,83	430,07	135,96	8,23
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Понедельник-1			74,34	65,44	288,78	2059,98	1,16	70,37	667,97	13,52	937,01	1268,18	270,92	18,73
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
71М	Поджаренная из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/с/ж	Гуляш из говядины, 50/50	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42
302М/с/ж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
382М/с/ж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		580	29,78	21,45	98,68	708,67	0,24	8,00	26,12	4,02	162,31	427,62	100,04	5,01
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
259М/с/ж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/с/ж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	45,19	24,90	113,71	865,71	0,76	78,88	590,55	9,32	158,16	575,82	166,06	10,30
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Вторник-1			85,17	49,83	253,79	1826,58	1,13	177,38	636,67	13,81	654,47	1235,18	322,85	15,96
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
241К	Пудинг творожный с йогуртом (2,5%), 140/30	140	25,03	14,89	23,68	334,76	0,08	0,79	96,00	0,35	241,80	318,84	37,03	0,99
376М/с/ж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		550	30,13	17,23	79,20	602,20	0,19	15,89	103,50	1,67	282,15	382,58	62,73	5,86
Обед														
94К/с/ж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
82М/с/ж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной (15%), 240/10	250	3,06	5,36	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
ттк бн/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	31,46	35,31	111,70	894,48	0,64	106,63	4260,22	11,93	150,63	534,06	159,53	10,36
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69

Всего за Среда-1			71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
321М/с/ж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	91,60	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
379М/с/ж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		605	39,87	19,36	67,44	605,81	0,33	112,05	186,10	2,60	425,68	492,03	99,27	4,44
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/с/ж	Картофельные пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		930	27,01	25,72	121,95	834,27	0,64	59,49	1509,00	8,78	187,22	524,24	176,59	8,31
Подник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Подник		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75
Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61
Обед														
67М/с/ж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%) , 240/10	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91
294М	Котлеты рубленные из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 80/30	80	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/с/ж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/с/ж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51
Подник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Подник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70
День/неделя: Суббота-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
204М/с/ж	Макаронны отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
291М	Плов из птицы (грудки кур)	260	31,63	15,95	49,73	471,20	0,19	8,92	330,40	4,77	38,47	317,54	67,32	2,73
342М/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	42,60	29,17	124,16	938,61	0,46	67,74	914,37	10,65	154,72	517,55	148,10	8,30
Подник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Подник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за Суббота-1			74,29	51,49	269,22	1867,08	0,77	113,46	1073,62	13,56	908,49	1122,18	259,87	20,40
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
182М/с/ж	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44



4М	Бутерброд с говядиной отварной 24/36	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/с/сж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-не (говядина обработка)	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
309М/с/сж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
342М/с/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			76,83	53,04	281,25	1932,61	1,04	122,30	629,02	9,35	915,16	1246,73	296,58	15,02
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/с/сж	Плов из отварной говядины	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/с/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
Обед														
63М/с/сж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур-б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М/330М	Котлеты рубленные из птицы (куриные) с соусом сметанным	80	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/с/сж	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/с/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	28,66	24,06	110,84	784,41	0,54	37,82	5900,99	7,66	218,64	493,09	217,92	8,25
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Вторник-2			79,35	62,55	250,62	1901,74	0,88	67,75	6244,24	11,99	680,56	1243,82	369,30	19,75
День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
223М/с/сж/32	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30	170	31,21	19,76	47,23	498,19	0,17	0,93	139,99	0,56	282,39	385,41	45,78	1,41
377М/с/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		587	36,37	22,10	102,97	768,00	0,28	18,83	147,49	1,90	325,54	450,69	72,32	6,32
Обед														
53М/с/сж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/с/сж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255М/332М	Печень по-строгановски	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
171М/с/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/с/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	40,93	25,08	129,31	911,01	0,99	62,11	6138,70	7,02	128,64	768,49	269,38	16,87
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Среда-2			87,50	50,66	273,67	1931,21	1,41	171,43	6306,19	9,38	788,18	1450,92	398,45	23,83
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/с/сж	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	270	33,15	18,62	28,12	415,90	0,36	30,84	900,50	4,51	72,75	336,53	75,11	3,45
379М/с/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	41,87	23,40	74,92	678,02	0,46	33,62	912,50	5,57	218,11	475,13	102,51	4,55

Обед															
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81	
84М/с/сж	Борщ с фасолью и картофелем														
	со сметаной (15%) , 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	210,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69	
233М/328М/	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08	
312М/с/сж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46	
342М/с/сж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		940	32,88	36,02	114,10	919,12	0,68	60,98	1400,68	9,71	294,19	661,50	198,35	8,74	
Полдник															
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61	
Всего за Четверг-2			83,96	63,36	235,85	1870,18	1,21	119,30	2344,93	15,75	801,05	1354,13	353,06	18,89	
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
	Подгариновка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28	
231К	Омлет с сыром	170	20,19	19,43	2,90	268,43	0,09	0,42	327,10	0,77	305,10	373,02	28,00	3,00	
377М/с/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Завтрак		627	26,60	21,86	61,23	554,24	0,25	22,32	354,60	2,18	356,25	463,10	62,94	8,19	
Обед															
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01	
98М/с/сж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32	0,08	20,20	207,00	1,48	29,13	63,56	22,02	0,88	
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92	
342М/с/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		920	45,72	27,76	127,79	950,78	0,48	57,62	884,65	9,77	135,26	548,45	150,78	8,47	
Полдник															
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69	
Всего за Пятница-2			82,58	55,03	235,00	1792,02	0,81	104,64	1272,50	12,42	781,46	1240,90	267,88	22,34	
День/неделя: Суббота-2															
Завтрак															
71М	Подгариновка из свежих овощей (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
204М/с/сж	Макароны отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56	
377М/с/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак		692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49	
Обед															
67М/с/сж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83	
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%) , 240/10	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91	
ттк бн/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85	
302М/с/сж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66	
349М/с/сж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		930	31,97	31,66	141,79	985,30	0,54	46,05	3060,42	10,23	159,52	544,80	158,73	9,67	
Полдник															
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21	
	Йогурт (2,5%)	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20	
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17	
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58	
Всего за Суббота-2			63,71	53,99	286,82	1914,07	0,85	91,77	3219,67	13,14	913,89	1149,58	270,35	21,74	
Итого			921,59	671,91	3088,85	22383,51	12,12	1606,04	29452,65	151,07	9711,00	14801,89	3691,82	230,76	

При подготовке меню были использованы:

\*\*\* М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

\*\*\*К Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Показатели химико-энергетических типового 12-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<i>Итого за завтрак</i>		377,7	270,8	1051,7	8207,3	3,6	358,2	2844,5	33,2	4011,8	5560,2	979,6	68,6
<i>Среднее значение за завтрак</i>	606	31,5	22,6	87,6	683,9	0,3	29,8	237,0	2,8	334,3	463,4	81,6	5,7
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		35%	25%	23%	25%	21%	43%	26%	20%	28%	39%	27%	32%
<i>Итого за обед</i>		424,1	348,3	1501,1	10913,3	7,3	688,3	26266,6	112,2	2047,2	6515,4	2057,9	114,3
<i>Среднее значение за обед</i>	900	35,3	29,0	125,1	909,4	0,6	57,4	2188,9	9,4	170,6	542,9	171,5	9,5
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		39%	32%	33%	33%	44%	82%	243%	67%	14%	45%	57%	53%
<i>Итого за полдник</i>		119,8	52,8	536,0	3263,0	1,2	559,6	341,5	5,6	3652,0	2726,3	654,4	47,8
<i>Среднее значение за полдник</i>	450	10,0	4,4	44,7	271,9	0,1	46,6	28,5	0,5	304,3	227,2	54,5	4,0
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		11%	5%	12%	10%	7%	67%	3%	3%	25%	19%	18%	22%
<i>Итого за завтрак, обед, полдник</i>		921,6	671,9	3088,9	22383,5	12,1	1606,0	29452,7	151,1	9711,0	14801,9	3691,8	230,8
<i>Среднее значение завтрак, обед, полдник</i>		76,4	55,7	256,3	1856,2	1,0	132,5	2439,6	12,5	805,8	1226,8	305,3	19,1
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	27%	55%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		85%	61%	67%	68%	71%	189%	271%	89%	67%	102%	102%	106%
<i>Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590</i>		90	92	383	2720	1,4	70	900	14	1200	1200	300	18

**Показатели химико-энергетических типового 12-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**  
**Возраст 12-18 лет**  
**Сезон осенне-зимний**

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,00	44,94	328,10	0,26	0,71	43,90	0,65	176,36	281,00	32,02	2,06
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина 24	24	7,07	6,08		82,84	0,02			0,15	3,42	71,44	8,36	1,03
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06			0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	585	32,12	27,09	108,45	804,06	0,43	1,62	88,40	2,37	474,23	608,76	80,81	4,81
Обед														
67М/сск	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
269М	Биточки особые (свино-говяди б/к)	80	12,90	12,87	11,68	214,52	0,23			1,90	10,59	133,93	22,77	2,00
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
309М/сск	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/сск	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	930	31,96	32,93	134,35	968,92	0,64	44,05	546,32	10,68	172,83	430,07	135,96	8,23
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки) потери 5%	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за	Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Понедельник-1			74,34	65,44	288,78	2059,98	1,15	70,37	667,97	13,52	937,01	1268,18	270,92	18,73
День/неделя: Вторник-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/сск	Гуляш из говядины	100	16,54	13,02	3,74	198,91	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42
302М/сск	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
382М/сск	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	580	29,78	21,45	98,68	708,67	0,24	8,00	26,12	4,02	162,31	427,62	100,04	5,01
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
259М/сск	Жаркое по-домашнему (грудка кур.) адарт рецепт	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/сск	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	920	45,19	24,90	113,71	865,71	0,76	78,88	590,55	9,32	158,16	575,82	166,06	10,30
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины), потери 15%	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за	Полдник	450	10,20	3,49	41,40	252,20	0,14	90,50	20,00	0,47	334,00	231,75	56,75	0,65
Всего за Вторник-1			85,17	49,83	253,79	1826,58	1,13	177,38	636,67	13,81	654,47	1235,18	322,85	15,96
День/неделя: Среда-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
241К	Пудинг творожный	140	23,80	14,44	21,91	317,66	0,08	0,61	93,00	0,35	204,60	290,34	32,53	0,96
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03
376М/сск	Чай с сахаром 200 г (сахар 10 г.)	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки) потери 5%	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за	Завтрак	580	30,13	17,23	79,20	602,20	0,19	15,89	103,50	1,67	282,15	382,58	62,73	5,86
Обед														
94К/сск	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной, 240/10	250	3,06	5,56	11,76	110,20	0,06	21,07	240,72	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
82М/сск	Котлета «Медвежья лапка»	80	15,43	11,97	14,19	226,84	0,16	10,73	2562,00	2,14	14,80	196,87	23,11	3,74
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25	0,15	21,95	820,00	4,31	29,10	85,87	39,43	1,31
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за	Обед	930	31,46	35,31	111,70	894,48	0,64	106,63	4260,22	11,93	150,63	534,06	159,53	10,36
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки) потери 5%	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за	Полдник	450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Среда-1			71,85	57,95	236,89	1783,67	0,92	147,22	4396,97	14,07	722,73	1145,99	276,41	21,90
День/неделя: Четверг-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К	Куриное филе запеченое (грудка кур.)	80	22,05	6,25	14,59	145,49	0,10	2,10	42,00	0,76	18,38	168,77	20,17	1,39
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
321М/сск	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	91,60	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
379М/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0						

		450	11,21	4,94	40,59	265,85	0,15	90,50	21,50	0,47	334,60	243,45	58,85	0,75
Итого за Подник														
Всего за Четверг-1			78,08	50,03	229,98	1705,93	1,12	262,04	1716,60	11,85	947,51	1259,72	334,71	13,50
День/неделя: Пятница-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
22К	Горошек зеленый	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	170	17,70	21,00	3,29	273,14	0,10	0,29	352,80	0,84	130,76	291,28	22,14	3,27
377М/сск	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,89	0,00	2,90			7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80		0,72
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за Завтрак		627	24,86	23,12	59,07	552,96	0,27	97,19	372,80	2,25	208,91	399,36	63,08	5,61
Обед														
67М/сск	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной, 240/10	250	2,89	6,78	11,19	117,85	0,09	20,54	233,32	2,39	41,29	64,23	22,78	0,91
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,24	21,89	0,02	1,38	7,50	0,08	7,56	8,34	2,50	0,11
302М/сск	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/сск	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09		0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		930	29,80	31,47	141,11	972,14	0,48	36,50	539,72	9,52	162,24	467,55	156,33	7,51
Подник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки) потери 5%	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Подник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Пятница-1			63,92	58,55	246,99	1798,45	0,82	158,39	944,27	12,24	660,50	1084,56	271,46	18,70
День/неделя: Суббота-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
204М/сск	Макаронные отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56
377М/сск	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05		0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	280,72	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
291М	Плов из птицы (грудки кур)	260	31,63	15,95	49,73	471,20	0,19	8,92	330,40	4,77	38,47	317,54	67,32	2,73
342М/сск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09		0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		900	42,60	29,17	124,16	938,61	0,46	67,74	914,37	10,65	154,72	517,55	148,10	8,30
Подник														
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки) потери 5%	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Подник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61
Всего за Суббота-1			74,29	51,49	269,22	1867,08	0,77	113,46	1073,62	13,56	908,49	1122,18	259,87	20,40
День/неделя: Воскресенье-2														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
182М/сск	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, говядина 24	24	7,07	6,08		82,84	0,02			0,15	3,42	71,44	8,36	1,03
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб пшеничный 36	36	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06		0,47	8,28	31,32	11,88	0,72	
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92	5,60	51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/сск	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-не (говядина)	250	3,71	3,64	21,07	133,66	0,12	16,76	248,00	1,62	24,93	67,46	25,68	1,08
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
309М/сск	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
342М/сск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09		0,50	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		920	35,94	24,24	130,33	888,56	0,51	30,40	521,00	6,93	125,14	449,79	120,13	9,28
Подник														
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины), потери 15%	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Подник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Воскресенье-2			76,83	53,04	281,25	1932,61	1,04	122,30	629,02	9,35	915,16	1246,73	296,58	15,02
День/неделя: Вторник-2														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/сск	Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов)	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Завтрак		570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
Обед														
63М/сск	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кв. б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51	0,07	21,68	254,88	2,50	50,71	62,38	25,55	1,01
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка)	80	13,26	11,78	13,51	213,68	0,10	1,18	41,30	1,43	17,52	119,62	20,71	1,58
330М	Соус сметанный	20	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8					





<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>	<b>11%</b>	<b>5%</b>	<b>12%</b>	<b>10%</b>	<b>7%</b>	<b>67%</b>	<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>25%</b>	<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>22%</b>
<i>Итого за весь период</i>	921,585	671,908	3088,852	22383,512	12,117	1606,044	29452,653	151,073	9711,003	14801,887	3691,817	230,761
<i>Среднее значение</i>	76,799	55,992	257,404	1865,293	1,010	133,837	2454,388	12,589	809,250	1233,491	307,651	19,230
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>	16%	27%	55%									
<i>100 % Норма СанПиН</i>	90	92	383	2720	1,4	70	900	14	1200	1200	300	18
<i>60 % Норма СанПиН</i>	54	55,2	229,8	1632	0,84	42	540	8,4	720	720	180	10,8
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>	<b>85%</b>	<b>61%</b>	<b>67%</b>	<b>69%</b>	<b>72%</b>	<b>191%</b>	<b>273%</b>	<b>90%</b>	<b>67%</b>	<b>103%</b>	<b>103%</b>	<b>107%</b>

	масса порций
<i>Итого за завтраки</i>	7330,000
<i>Среднее значение за завтраки</i>	610,833
<i>Норма СанПиН</i>	550,00
<i>Итого за обеды</i>	11100,000
<i>Среднее значение за обеды</i>	925,000
<i>Норма СанПиН</i>	800,00
<i>Итого за полдники</i>	5400,000
<i>Среднее значение за полдники</i>	450,000
<i>Норма СанПиН</i>	350,00