МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Желябова пер., д. 11, Калининград, 236000, тел. (4012) 592-944
Факс (4012) 592-960, e-mail: minobr39@edu.gov39.ru; https://edu.gov39.ru

15.01.2021 № 167

На № _____ от _____

Главам администраций
муниципальных образований
Калининградской области

Руководителям
муниципальных органов управления
образованием

О направлении примерного меню

Уважаемые господа!

Министерство образования Калининградской области направляет примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях для возрастов: от 7 до 11 лет и с 12 лет и старше, для использования в работе при организации закупочных процедур, связанных с услугой по организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций.

Меню прошло санитарно-эпидемиологическую оценку и соответствует установленным нормативам, в том числе по пищевой ценности. Заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Калининградской области» прилагается.

Учитывая, что данное меню разработано с учетом предложений организаторов питания, родительского сообщества, просим ввести его в образовательные организаций до1 февраля 2021 года.

Приложение на ____ л. в 1 экз.

С уважением,

министр образования С.С. Трусенева

А.А. Буланкина 8(4012) 59-29-63

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ (УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ)

Подполковника Иванникова ул., д. 5, г. Калининград, 236040
Тел.: 8 (4012) 53-69-42, Факс: 8 (4012) 46-34-81
e-mail:Kaliningrad@39.rospotrebnadzor.ru; http://39.rospotrebnadzor.ru/
ОКПО 7910930, ОГРН 1053902817792,
ИНН/КПП 3906134200/390601001

14.01.2021 № 39-00-08/04-345-2021

На №_____ от_____

Министерство образования
Калининградской области
Трусеневой С.С.

236022, г. Калининград.
Пер. Желябова, 1
minobr39@edu.gov39.ru

Ответ на обращение

Уважаемая Светлана Сергеевна!

Рассмотрев Ваше обращение от 29.12.2020 вх. № 39/04-20394-2020 о согласовании единого примерного 2-х недельного меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях для 2-х возрастов (от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше) Управление Роспотребнадзора по Калининградской области сообщает.

По результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы представленное меню соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Приложение: заключение эксперта № М.2768.1237.К.П.14 от 31.12.2020 по гигиенической оценке примерного 2-х недельного меню на 2-х л. в 1 экз., меню на 11 л. в 1-м экз.

Руководитель Е.А. Бабура

Северин С.П., 53-18-58

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Калининградской области»)
Фрунзе ул., д. 50, Калининград, 236035
ОГРН 1053902819717, ИНН 3906134513
тел./факс (4012)53-81-45, e-mail: kdfbuz@cge39.ru
Аттестат аккредитации органа инспекции № RA.RU.710068 от 15.06.2015
Адрес места осуществления деятельности:
Фрунзе ул., д. 50, Калининград, 236035

З А К Л Ю Ч Е Н И Е Э К С П Е Р Т А № М.2768.1237.К.П.14 от 31.12.2020 г.

по гигиенической оценке примерного 2-х недельного меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях для 2-х возрастов (от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше)

1. Настоящее заключение выполнено на основании: Направления Управления Роспотребнадзора по Калининградской области от 30.12.2020г. № 530.

2. Для проведения экспертизы представлена документация:

- примерное 2-х недельное меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях для 2-х возрастов (от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше);

3.Гигиеническая оценка проведена для установления соответствия (несоответствия): требованиям раздела VI СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

4.При проведении экспертизы установлено:

Питание для обучающихся общеобразовательных организаций организовано в соответствии с примерным 2-х недельным меню с учетом сезонности (осень, зима, весна) и дифференцированно для 2-х возрастов (от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше).

Предусмотрено обеспечение обучающихся горячим питанием два раза в день (завтрак, обед).

Меню составлено в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, что **соответствует** п.6.4., приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд, информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, что **соответствует** требованиям п. 6.10. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд, что **соответствует** п.6.9., приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка, свежих фруктов, что **соответствует** требованиям п.6.18.СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает в себя закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток, что **соответствует** требованиям п.6.19.СанПиН 2.4.5.2409-08.

Распределение калорийности по приемам пищи в течении дня в процентном отношении на обед (25%) и завтрак (35%) составляет 60%, отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи возможно в пределах +/- 5%.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания в меню не используются пищевые продукты, блюда и кулинарные изделия, в **соответствии** с требованиями п.6.25.СанПиН 2.4.5.2409-08.

5. Заключение:

Примерное 2-х недельное меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях для 2-х возрастов (от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше) **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Эксперт:
Врач по общей гигиене А.Г. Алексанова

Утверждаю:
Главный врач О.П. Михеенко

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осень, Зима, Весна
По рекомендациям СанПин 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011 г.
Возрастная градация от 7 до 11 лет

понедельник 1 неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,82	2,45	2,65	36	0,02	18,51		1,1	24,37	16,58	8,56	0,3
МЯС0243	Сосиски отварные с маслом	60	6	13,04	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**19,86**	**19,48**	**90,53**	**654,0**	**0,35**	**29,51**	**21,83**		**148,65**	**296,48**	**72,09**	**6,63**
	Обед													
70	Огурец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0,72	1,76	13,8	14,4	8,4	0,36
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым	1/260	12	16,8	40,8	164	0,32	44	0,88	0,8	120	212	88	3,2
МЯС0270	Котлеты, биточки домашние	80	8,27	10,02	8,79	202	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	128,57	4,29
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**33,98**	**39,41**	**141,57**	**901,0**	**0,702**	**46,28**	**14,11**	**3,06**	**216,11**	**643,47**	**297,44**	**11,37**
	Всего в 1 неделя понедельник		**53,84**	**58,89**	**232,1**	**1555,0**	**1,052**	**75,79**	**35,94**	**3,06**	**364,76**	**939,95**	**369,53**	**18**

Вторник 1 неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0131	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,18	0,6	1,01	20,29	0,01	0,7	0,26	0,32	4,2	7,5	5,2	0,1
0210	Омлет 1/200	200	16,23	20,64	2,47	260,59	0,08	0,44	0,31	5,04	115,96	262,5	20	3,09
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с колбасой п/к и сыром 1/30/5/15/10	60	8,06	10,55	15,49	189,07	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**26,95**	**34,18**	**64,16**	**682,6**	**0,19**	**14,21**	**0,61**	**6,2**	**259,36**	**433,2**	**61,37**	**7,5**
	Обед													
САЛ0071	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,67	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	0,12	10,91	0,18	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,52	78	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**27,43**	**29,09**	**129,72**	**810,4**	**0,4**	**39,18**	**17,6**	**3,53**	**106,18**	**327,95**	**121,60**	**5,78**
	Всего в 1 неделя вторник		**54,38**	**63,27**	**193,88**	**1493**	**0,59**	**53,39**	**18,21**	**9,73**	**365,54**	**761,15**	**182,97**	**13,28**

среда 1неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,18	0,06	1,26	6,3	0,02	7,5	0,01	0,12	4,2	7,8	6	0,18
МЯС0265	Плов с мясом	200	12,82	21,06	45,37	422,31	0,57	2,4	0,32	4,02	45,46	262,42	78,02	2
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	96	0,04	10	0		8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		**21,01**	**25,14**	**95,54**	**754,61**	**0,78**	**20,9**	**0,34**	**4,14**	**198,66**	**488,22**	**168,02**	**5,38**
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,53	4,37	43,7	0,027	4,08		2,13	14,28	25,,14	10,98	0,82
РАС0096	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
МЯС0260	Гуляш из свинины с томатным соусом	80/30	8,85	31,2	6,21	341	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**22,8**	**42,57**	**106,02**	**897,7**	**0,577**	**25**	**0,21**	**2,23**	**105,22**	**350,29**	**99,99**	**7,88**
	Всего в 1 неделя среда		**43,81**	**67,71**	**201,56**	**1652,31**	**1,357**	**45,9**	**0,56**	**6,37**	**303,88**	**838,51**	**268,01**	**13,26**

четверг 1 неделя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,1	0,35	0,88	6,9	7,2	4,2	0,18
МЯС0301	Тефтеля куриная в соусе	80	12,69	4,47	16,82	158,3	0,07	1,88	0,03	1,75	14,80	105,89	47,74	0,94
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291,0	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152,0	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,0	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,40		12,60	52,0	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в Завтрак		**28,41**	**19,59**	**111,41**	**735,3**	**0,44**	**13,98**	**0,39**	**2,63**	**129,70**	**461,95**	**224,51**	**10,21**
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	52,0	0,02	11,88		2,24	31,32	20,34	9,60	0,40
БРЩ0081	Свекольник со сметаной на бульоне	250	4,80	8,90	20,46	183,0	0,06	10,56	0,21	2,49	48,62	51,73	25,44	1,41
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные в белом соусе	80/30	9,79	8,11	17,30	181,3	0,15	25,94	0,03	0,18	46,60	97,34	33,00	1,23
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133,0	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
СЛАД342	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118,0		2,40		0,06	4,20	2,40	1,80	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,0	0,03				6,00	26,50	6,00	0,80
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,0	0,08				12,75	75,00	21,00	1,20
	Всего в Обед		**23,28**	**25,98**	**108,74**	**765**	**0,48**	**55,28**	**0,24**	**5,15**	**186,47**	**359,90**	**124,59**	**6,19**
	Всего 1 неделя четверг		**51,69**	**45,57**	**220,15**	**1500,6**	**0,91**	**69,26**	**0,63**	**7,78**	**316,17**	**821,85**	**349,10**	**16,40**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0173	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,2	8,34	27,69	210,58	0,14	1,11	0,04	1,02	126,7	177,45	51,7	1,22
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с колбасой п/к и сыром 1/30/5/15/10	60	8,06	10,55	15,49	189,07	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**16,74**	**21,28**	**88,37**	**612,3**	**0,24**	**14,18**	**0,08**	**1,86**	**265,9**	**340,65**	**87,87**	**5,53**
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,1	4,4	49,14	0,05	4,14		2,32	12,7	20,38	14,4	0,79
ЩИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
КУР0294	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	11,36	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	47,82	131,2	30,4	2,9
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**26,61**	**31**	**120,07**	**866,14**	**0,58**	**38,94**	**0,37**	**6,61**	**167,13**	**580,51**	**278,37**	**12,27**
	Всего в 1 неделя пятница		**43,35**	**52,28**	**208,44**	**1478,44**	**0,82**	**53,12**	**0,45**	**8,47**	**433,03**	**921,16**	**366,24**	**17,8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
133	Кукуруза отварная порционная	30	0,44	0,08	2,24	17,0	0,004	0,96			8,4	8,2	2,6	
МЯС024/302	Гречка с мясом по-купечески	200	22,16	13,9	39,67	371,7	0,15		68,9		47	322,18	146,04	9,29
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151,0	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79,0	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52,0	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**30,16**	**17,82**	**96,05**	**670,7**	**0,33**	**11,96**	**68,91**		**212,40**	**531,38**	**199,64**	**14,09**
	Обед													
САЛ0071	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,67	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
СУП0102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯС0255	Печень по-строгановски	100	13,23	8,94	3,09	185	0,2	8,45	5,7		33,24	239,32	17,47	5
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**36,44**	**22,5**	**109,18**	**824,4**	**0,56**	**18,72**	**6,64**	**2,28**	**135,82**	**549,87**	**112,37**	**10,15**
	Всего в 2 неделя понедельник		**66,6**	**40,3**	**205,23**	**1495,06**	**0,894**	**30,68**	**75,55**	**2,28**	**348,22**	**1081,25**	**312,01**	**24,24**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Огурец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0,72	1,76	13,8	14,4	8,4	0,36
КУР0288	Курица отварная с маслом	80/5	16,965	16,53	1,305	262,4	0,029	1,711	0,0725		127,745	121,075	14,703	1,3775
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	0,14	4,5		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсин	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**27,945**	**25,01**	**76,635**	**684,4**	**0,341**	**19,311**	**0,8025**	**1,94**	**272,525**	**378,065**	**94,85**	**7,5475**
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,53	4,37	43,7	0,027	4,08		2,13	14,28	25,14	10,98	0,82
СУП0101	Щи по- уральский на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные в белом соусе	80/30	9,79	8,11	17,30	181,3	0,15	25,94	0,03	0,18	46,60	97,34	33,00	1,23
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**21,994**	**27,18**	**123,74**	**826,03**	**0,627**	**52,02**	**0,29**	**3,72**	**167,49**	**551,41**	**277,55**	**10,63**
	Всего в 2 неделя вторник		**49,94**	**52,19**	**200,38**	**1 510,43**	**0,97**	**71,33**	**1,09**	**5,66**	**440,02**	**929,48**	**372,40**	**18,18**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ЗАП237	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,73	371	0,04	0,36			136,91		18,59	0,45
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с колбасой п/к и сыром 1/30/5/15/10	60	8,06	10,55	15,49	189,1	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	96	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		**35,45**	**28,86**	**62,9**	**715,1**	**0,12**	**13,43**	**0,04**	**0,84**	**261,61**	**159,2**	**80,26**	**2,81**
	Обед													
САЛ0045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,82	2,45	2,65	36	0,02	18,51		1,1	24,37	16,58	8,56	0,3
БРЩ0082	Борщ с капустой и картоф на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
ЗАП0286	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	180	19,97	21,96	18,36	390	0,3	5,74	24		50,94	339,78	127,38	4,6
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**27,65**	**32,39**	**80,73**	**765**	**0,49**	**37,25**	**24,22**	**1,4**	**153,06**	**519,86**	**191,94**	**9,2**
	Всего в 2 неделя среда		**63,1**	**61,25**	**143,63**	**1480,1**	**0,61**	**50,68**	**24,26**	**2,24**	**414,67**	**679,06**	**272,20**	**12,01**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0071	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,67	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
МЯС0243	Сардельки отварные с маслом	60	6	13,2	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**19,67**	**20,86**	**91,61**	**668,4**	**0,36**	**15,27**	**22,55**	**1,76**	**140,32**	**305,98**	**80,61**	**6,99**
	Обед													
САЛ0020	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,37	4,86	2,02	53,27	0,02	1,91	0,01	2,13	11,63	13,93	7,51	0,18
РАС0096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	198,0	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯС0265	Плов из птицы	200	18,55	10,73	36,45	316,0	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130,0	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,0	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59,0	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**36,69**	**25,02**	**105,16**	**795,3**	**1,05**	**27,38**	**52,22**	**2,53**	**138,34**	**459,23**	**129,44**	**6,17**
	Всего в 2 неделя четверг		**56,36**	**45,88**	**196,77**	**1463,7**	**1,41**	**42,65**	**74,77**	**4,29**	**278,66**	**765,21**	**210,05**	**13,16**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1115	Каша молочная пшенная	200	7,2	4,3	37,9	220	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/30/5/15/10	60	8,06	10,55	15,49	189,07	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**17,74**	**17,24**	**98,58**	**622**	**0,29**	**13,07**	**5,04**	**3,74**	**143,3**	**294,2**	**81,17**	**6,89**
	Обед													
70	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,1	0,35	0,88	6,9	7,2	4,2	0,18
СУП0103	Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1
КУР0294	Птица запечённая	100	23,2	24,4	12	318	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**84,95**	**82,65**	**320,41**	**997,0**	**0,466**	**13,86**	**98,75**	**1,24**	**99,85**	**534,96**	**206,85**	**9,51**
	Всего в 2 неделя пятница		**102,69**	**99,89**	**418,99**	**1618,7**	**0,756**	**26,93**	**103,79**	**4,98**	**243,15**	**829,16**	**288,02**	**16,4**

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

дети 5-11 класс

Сезон: Осень, Зима, Весна

По рекомендациям СанПин 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Млсква Дели принт 2011 г.

Возрастная градация с 12 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1,82	5,45	5,88	80	0,05	46,13		2,45	54,15	36,85	19,02	0,7
МЯС0243	Сосиски отварные с маслом	80	8	17,39	0,29	238,7	0,15		29,09		25,44	115,64	14,55	1,3
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	0,8	39,9	195,0	0,1				14,0	46,5	10,8	0,2
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**24,28**	**27,00**	**101,81**	**796,70**	**0,44**	**57,13**	**29,10**	**2,45**	**187,58**	**354,95**	**88,35**	**7,01**
	Обед													
70	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	1,2	2,93	23	24	14	0,6
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым	1/260	12	16,8	40,8	164	0,32	44	0,88	0,8	120	212	88	3,2
МЯС0270	Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,53	10,99	252,50	0,05	0,23	15,63		35,70	124,64	36,84	1,81
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9,7	14,1	46,0	349,2	0,2				16,8	231,4	154,3	5,1
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**37,99**	**44,31**	**152,12**	**1013,70**	**0,76**	**47,73**	**17,72**	**4,23**	**235,25**	**716,57**	**336,12**	**12,83**
	Всего в 1 неделю понедельник		**62,26**	**71,31**	**253,93**	**1810,40**	**1,20**	**104,86**	**46,82**	**6,68**	**422,83**	**1071,52**	**424,47**	**19,84**

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0131	Горошек зеленый консервированный отварной	60	0,36	1,2	2,02	48,58	0,02	1,4	0,52	0,64	8,4	15	10,4	0,2
0210	Омлет 1/200	200	16,23	20,64	2,47	260,59	0,08	0,44	0,31	5,04	115,96	262,5	20	3,09
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/45/5/20/10	80	10,881	14,24	20,91	255,24	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**29,951**	**38,47**	**70,59**	**777,1**	**0,2**	**14,91**	**0,87**	**6,52**	**263,56**	**440,7**	**66,57**	**7,6**
	Обед													
САЛ0071	Салат Витаминный с морковью	100	1,05	6,1	6,2	84	0,05	7,1	1,2	2,9	26,73	43,47	28,47	0,6
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	0,12	10,91	0,18	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09
МЯС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23,0	27,6	19,3	417,5	0,2	30,0	20,9	1,7	52,6	154,6	55,3	2,7
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54*2	0,28	7,52	78	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**30,91**	**37,04**	**136,05**	**927,50**	**0,46**	**48,01**	**22,25**	**5,01**	**127,39**	**376,26**	**144,05**	**6,57**
	Всего в 1 неделю вторник		**60,86**	**75,51**	**206,64**	**1 704,56**	**0,66**	**62,92**	**23,12**	**11,53**	**390,95**	**816,96**	**210,62**	**14,17**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15	0,02	0,24	8,4	15,6	12	0,36
МЯС0265	Плов с мясом	250	16,03	26,33	56,71	527,89	0,71	3	0,4	5,03	56,83	328,03	97,53	2,5
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151,00	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	96	0,04	10	0		8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		**24,40**	**30,47**	**108,14**	**866,49**	**0,94**	**29,00**	**0,42**	**5,27**	**214,23**	**561,63**	**193,53**	**6,06**
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,63	4,22	7,28	72,83	0,045	6,8		3,55	23,8	41,9	18,3	1,37
РАС0096	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
МЯС0260	Гуляш из свинины с томатным соусом	120/30	13,275	46,8	9,315	511,5	0,42	1,38			30	192,93	33,59	3,32
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,792	0,804	38,304	187,2	0,072				13,43	44,60	10,34	1,02
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**29,01**	**59,99**	**118,42**	**1128,53**	**0,75**	**28,18**	**0,21**	**0,10**	**126,98**	**463,93**	**120,23**	**9,71**
	Всего в 1 неделю среда		**53,41**	**90,46**	**226,56**	**1995,02**	**1,69**	**57,18**	**0,64**	**5,37**	**341,21**	**1025,56**	**313,76**	**15,77**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		60 100	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	1,2	2,93	23	24	14	0,6
МЯС0301	Тефтеля куриная в соусе	100	12,69	4,47	16,82	158	0,07	1,88	0,03	1,75	14,80	105,89	47,74	0,94
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,12	46,01	349,20	0,24				16,80	231,43	154,28	5,15
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,40		12,60	52	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в Завтрак		**30,59**	**22,01**	**120,27**	**800,46**	**0,49**	**16,38**	**1,24**	**4,68**	**148,60**	**517,32**	**260,02**	**11,49**
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,40	86,67	0,03	19,80		3,73	52,20	33,90	16,00	0,67
БРЩ0081	Свекольник со сметаной на бульоне	250	4,80	8,90	20,46	183,0	0,06	10,56	0,21	2,49	48,62	51,73	25,44	1,41
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные в белом соусе	100/30	10,63	14,00	15,01	225,00	0,08	0,64	45,38		65,50	181,50	39,75	1,50
ГАР0312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	133,00	0,17	5,40		0,22	44,38	103,91	33,30	1,21
СЛАД342	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118,00		2,40		0,06	4,20	2,40	1,80	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,00	0,03				6,00	26,50	6,00	0,80
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,00	0,08				12,75	75,00	21,00	1,20
	Всего в Обед		**25,42**	**34,89**	**113,53**	**843,67**	**0,44**	**38,80**	**45,59**	**6,50**	**233,65**	**474,94**	**143,29**	**6,93**
	Всего 1 неделю четверг		**56,01**	**56,90**	**233,79**	**1644,13**	**0,93**	**55,18**	**46,83**	**11,18**	**382,25**	**992,26**	**403,31**	**18,42**

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0173	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,2	8,34	27,69	210,58	0,14	1,11	0,04	1,02	126,7	177,45	51,7	1,22
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/45/5/20/10	80	10,881	14,2425	20,9115	255,24	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
	Печенье весовое	35	2,60	3,30	25,59	142,31	0,05				9,10	29,40	10,50	0,49
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**20,311**	**25,9225**	**101,1015**	**719,13**	**0,26**	**14,18**	**0,08**	**1,86**	**268,5**	**349,05**	**90,87**	**5,67**
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,85	5,17	7,33	81,9	0,08	6,9		3,87	21,17	33,97	24	1,32
ЩИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
КУР0294	Котлеты рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17,0	270,0	0,1	16,0	0,1	3,6	59,8	164,0	38,0	3,6
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,5	10,4	40,3	303,6	0,3		0,0	0,9	27,4	301,7	202,3	6,9
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**31,42**	**37,64**	**126,40**	**1003,50**	**0,68**	**44,90**	**0,41**	**9,02**	**192,13**	**677,19**	**329,28**	**14,67**
	Всего в 1 неделю пятница		**51,73**	**63,56**	**227,50**	**1722,63**	**0,94**	**59,08**	**0,49**	**10,88**	**460,63**	**1026,24**	**420,15**	**20,34**

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
133	Кукуруза отварная порционная	60	0,88	0,16	4,48	34	0,008	1,92			16,8	16,4	5,2	
МЯС024/302	Гречка с мясом по-купечески	250	27,7	17,4	49,6	464,6	0,2		86,1		58,8	402,7	182,6	11,6
НАП0382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**36,1**	**21,4**	**108,2**	**780,6**	**0,4**	**12,9**	**86,1**		**232,6**	**620,1**	**238,8**	**16,4**
	Обед													
САЛ0020	Салат Витаминный с морковью	100	1,05	6,1	6,2	84	0,05	7,1	1,2	2,9	26,73	43,47	28,47	0,6
СУП0102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯС0255	Печень по-строгановски	150	19,85	13,41	4,64	219,00	0,30	12,68	8,55		49,86	358,98	26,21	7,50
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,80	38,30	187,20	0,07				13,43	44,60	10,34	1,02
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**44,61**	**29,53**	**119,58**	**923,20**	**0,69**	**25,78**	**9,97**	**3,42**	**165,37**	**694,35**	**134,22**	**13,06**
	Всего в 2 неделю понедельник		**80,75**	**50,91**	**227,79**	**1703,78**	**1,07**	**38,70**	**96,11**	**3,42**	**397,92**	**1314,48**	**372,97**	**29,47**

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	1,2	2,93	23	24	14	0,6
КУР0288	Курица отварная с маслом	100/5	21,18	20,63	1,63	276,93	0,04	2,14	0,09		159,46	151,14	18,35	1,72
ГАР0312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,60	0,17	5,40		0,22	44,38	103,91	33,30	1,21
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсин	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**33,10**	**30,17**	**81,35**	**729,53**	**0,38**	**22,04**	**1,30**	**3,15**	**320,84**	**435,04**	**109,65**	**8,33**
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,63	4,22	7,28	72,83	0,045	6,8		3,55	23,8	41,9	18,3	1,37
СУП0101	Щи по- уральски на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные в белом соусе	100/30	10,63	14,00	15,01	225,00	0,08	0,64	45,38		62,88	181,50	39,75	1,50
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,5	10,4	40,3	303,6	0,3		0,0	0,9	27,4	301,7	202,3	6,9
НАП390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**24,22**	**36,49**	**124,36**	**949,43**	**0,62**	**29,44**	**45,64**	**5,10**	**197,86**	**702,62**	**325,33**	**12,59**
	Всего в 2 неделю вторник		**57,32**	**66,66**	**205,72**	**1 678,96**	**1,01**	**51,47**	**46,94**	**8,25**	**518,70**	**1 137,66**	**434,99**	**20,92**

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ЗАП237	Запеканка из творога	180	31,57	21,71	30,88	444,6	0,05	0,43			164,29		22,31	0,54
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/45/5/20/10	80	10,881	14,2425	20,9115	255,24	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	96	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		**43,531**	**36,1725**	**73,4715**	**854,84**	**0,13**	**13,5**	**0,04**	**0,84**	**288,99**	**159,2**	**83,98**	**2,9**
	Обед													
САЛ0045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1,82	5,45	5,88	80	0,05	46,13		2,45	54,15	36,85	19,02	0,7
БРЩ0082	Борщ с капустой и картоф на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
ЗАП0286	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	210	25,0	27,5	23,0	487,5	0,4	7,2	30,0		63,7	424,7	159,2	5,8
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**33,64**	**40,88**	**88,55**	**906,50**	**0,60**	**66,31**	**30,22**	**2,75**	**195,58**	**625,08**	**234,25**	**10,75**
	Всего в 2 неделю среда		**77,17**	**77,05**	**162,02**	**1 761,34**	**0,73**	**79,81**	**30,26**	**2,75**	**484,57**	**784,28**	**318,23**	**13,65**

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0071	Салат Витаминный с морковью	100	1,05	6,1	6,2	84	0,05	7,1	1,2	2,9	26,73	43,47	28,47	0,6
МЯС0243	Сардельки отварные с маслом	80	8	17,39	0,29	238,7	0,15		29,09		25,44	115,64	14,55	1,3
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,80	38,30	187,20	0,07				13,43	44,60	10,34	1,02
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**23,22**	**27,61**	**100,53**	**792,90**	**0,43**	**18,10**	**30,30**		**159,60**	**359,71**	**97,36**	**7,72**
	Обед													
САЛ0020	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,62	8,1	3,37	88,78	0,03	3,18	0,017	3,55	19,38	23,22	12,52	0,3
РАС0096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	198	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯС0265	Плов из птицы	250	23,19	13,41	45,56	395,00	0,94	8,09	65,00		62,45	248,50	67,41	2,74
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**41,58**	**30,94**	**115,62**	**909,78**	**1,25**	**30,27**	**65,23**	**3,95**	**158,58**	**518,22**	**147,93**	**6,84**
	Всего в 2 неделю четверг		**64,80**	**58,56**	**216,16**	**1702,68**	**1,68**	**48,37**	**95,53**	**3,95**	**318,18**	**877,93**	**245,30**	**14,56**

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1115	Каша молочная пшенная	200	7,2	4,3	37,9	220	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
0008	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/45/5/20/10	80	10,881	14,2425	20,9115	255,24	0,04	0,07	0,04	0,84	108,7	121,2	14,67	0,76
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
	Всего в Завтрак		**20,56**	**20,93**	**104,00**	**687,89**	**0,29**	**13,07**	**5,04**	**3,74**	**143,30**	**294,20**	**81,17**	**6,89**
	Обед													
70	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	1,2	2,93	23	24	14	0,6
СУП0103	Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1
КУР0294	Птица запечённая	100	23,2	24,4	12	318	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,12	46,01	349,20	0,24				16,80	231,43	154,28	5,15
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		**47,65**	**45,59**	**126,11**	**1062,20**	**0,52**	**16,26**	**99,60**	**3,29**	**118,75**	**590,33**	**242,36**	**10,79**
	Всего в 2 неделю пятница		**68,21**	**66,53**	**230,11**	**1750,09**	**0,81**	**29,33**	**104,64**	**7,03**	**262,05**	**884,53**	**323,53**	**17,68**