

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: 12 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	214,76	0,10	0,40	164,96	1,85	1,97	375,33	223,37	133,14	25,26	219,22	2,06	44,53	23,52	60,18	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	6	0	71,6	0	0,06	52	0,2	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	62,5	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	55,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	136,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0	
	Итого за завтрак	615	21,66	21,06	72,08	635,36	0,20	0,52	223,26	2,05	14,15	843,36	665,83	412,37	62,59	379,40	6,92	59,73	29,18	75,60	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10	
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,75	19,38	138,14	0,09	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,58	0,89	19,70	0,23	33,40	
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	127,98	28,31	87,08	0,59	24,91	8,69	32,63	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	159,33	0,04	0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	188,2	0,06	0,02	27,2	0	0	220	53,2	10,4	6,8	37,6	0,52	0	0	0	
	Итого за обед	910	37,23	29,35	160,23	1131,24	0,41	0,27	675,73	0,13	65,91	1258,71	1264,62	383,87	169,17	436,93	6,16	114,89	26,19	196,56	
	Итого за день	1525	58,90	50,42	232,31	1766,60	0,61	0,79	898,99	2,18	80,06	2102,07	1930,45	796,24	231,76	816,33	13,09	174,62	55,37	272,16	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,38	12,63	47,00	345,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	219,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0
	Итого за завтрак	710	20,775	41,425	115,2	931,225	0,395	0,4375	1012,1475	0,2925	10,435	719,2	833,6375	383,77	136,53	439,163	6,74	96,0025	7,7575	103,67
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,00	16,56	13,89	253,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	910	36,72	34,88	112,45	892,06	0,57	0,48	380,86	0,17	118,71	914,39	1916,91	266,52	144,17	491,68	9,02	103,99	8,77	188,60
	Итого за день	1620	57,50	76,31	227,65	1823,28	0,97	0,92	1393,00	0,47	129,15	1633,59	2750,54	650,29	280,70	930,84	15,76	200,00	16,53	292,27

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	121,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	62,5	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	269	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за завтрак	650	28,6	18,9	120,5	834,4	0,3	0,21	331,54	1,06	4,8	931,91	628,82	330,26	74,33	328,91	4,95	136,72	18,3	475,63	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	35,66	0,69	13,10	0,23	19,75	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	125,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	162,96	0,10	0,10	371,22	0,01	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76	
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13,67	11,89	8,33	197,50	0,06	0,10	8,10	0,04	1,32	173,49	248,14	24,60	19,06	139,48	2,01	18,44	0,86	56,30	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	93	0	0	0	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0	
	Итого за обед	945	31,77	37,99	114,28	954,40	0,38	0,35	701,94	0,06	33,46	1225,11	1666,74	286,41	141,89	430,80	8,06	101,23	7,37	160,14	
	Итого за день	1595	60,37	56,89	234,78	1788,80	0,68	0,56	1033,48	1,12	38,26	2157,02	2295,56	616,67	216,22	759,71	13,01	237,95	25,67	635,77	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,80	12,27	34,93	332,80	0,12	0,32	1565,32	0,31	2,83	234,96	361,71	186,81	66,76	266,55	1,61	37,83	23,81	108,39
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	560	30,20	25,27	80,83	679,70	0,28	0,62	1646,97	0,44	41,71	457,31	853,84	460,19	129,08	487,33	3,46	60,83	28,70	308,59
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,38	7,25	13,50	146,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
Пром.	Печенье	50	3,83	4,83	37,17	217,83	0,03	0,03	5,50	0,00	0,00	165,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,05	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед	960	57,09	34,58	173,75	1166,79	0,40	0,33	545,36	0,00	70,90	1191,99	1485,65	300,31	239,48	581,31	8,42	110,76	47,29	296,68
	Итого за день	1520	87,29	59,84	254,58	1846,49	0,68	0,95	2192,33	0,44	112,61	1649,30	2339,48	760,50	368,56	1068,64	11,88	171,59	76,00	605,27

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макароны отварные	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	0,10	0,0	158,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	154,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	62,5	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	385	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	Итого за завтрак	650	35,05	26,33	133,79	952,92	0,19	0,14	26,31	0,10	4,00	606,09	484,25	237,98	94,42	238,39	4,28	62,33	19,38	122,70	
	Обед																				
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25	
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	163,4	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81	
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого за обед	910	42,18	25,87	122,37	870,48	0,45	0,44	1674,36	0,64	46,29	841,06	2128,04	339,56	188,01	599,46	9,08	162,83	18,55	626,05	
	Итого за день	1560	77,24	52,19	256,15	1823,40	0,64	0,58	1700,68	0,73	50,29	1447,15	2612,28	577,53	282,43	837,85	13,36	225,17	37,93	748,76	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	149,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	227,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	660	21,2	30,8	85,8	743	0,28	0,55	195,53	1,04	13,25	405,98	878,9	381,21	108,47	405,16	6,8	53,33	18,71	89,44
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	84,2	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	194,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	7,07	26,40	225,87	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	215,71	833,11	52,65	37,64	112,63	1,37	37,95	1,04	57,05
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	169,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	79,1	0	0	0	0	0	14	23	2,6	7,8	8,4	0,52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	960	33,43	25,97	127,60	1016,74	0,56	0,46	646,95	0,29	44,36	982,85	2462,60	266,65	198,31	558,80	7,93	235,78	19,21	770,28
	Итого за день	1620	54,63	56,77	213,40	1759,74	0,84	1,01	842,48	1,33	57,61	1388,83	3341,50	647,86	306,78	963,96	14,73	289,11	37,92	859,72

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т-2020	Залепанка из творога	250	49,5	17,83	36,00	502,17	0,10	0,53	85,20	0,25	0,48	302,15	265,70	373,22	54,07	484,47	1,43	48,03	65,18	82,72
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	93,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Молоко гущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
	Итого за завтрак	610	55,40	29,03	80,30	851,57	0,19	0,67	145,28	0,38	10,71	490,49	667,61	470,05	80,87	573,24	4,33	61,48	68,07	103,37
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	0,25	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,44	14,67	18,11	224,89	0,04	0,11	1,84	0,00	0,48	210,79	245,48	26,07	21,93	153,80	1,97	29,83	1,62	58,78
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	55,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	40,12	31,26	132,29	953,03	0,62	0,41	180,34	0,11	33,29	991,76	1384,90	228,76	258,15	600,37	12,28	113,63	13,85	150,36
	Итого за день	1520	95,52	60,29	212,59	1804,60	0,81	1,08	325,62	0,49	44,00	1482,25	2052,51	698,81	339,02	1173,60	16,61	175,11	81,93	253,73

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	62,5	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	365,6	0,07	0,09	84,5	0,6	0	83,92	182,71	30,24	12,68	73,32	1,2	7,3	5,6	58,68
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2
	Итого за завтрак	710	29,2	50	87,4	963,2	0,29	0,66	443,85	3,07	111,41	687,23	927,95	527,32	85,18	495,23	5,8	61,26	36,97	160,68
	Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	0,03	202,53	0,00	38,52	142,12	272,45	46,32	17,33	32,02	0,60	16,35	0,27	13,90
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	158,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,68	7,80	42,60	290,76	0,22	0,04	25,56	0,12	0,00	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,11	2,44	1,11	155,78	0,08	0,08	30,58	0,00	3,60	213,92	381,41	132,36	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	51,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	36,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	960	54,96	30,61	119,98	1006,54	0,55	0,28	397,40	0,15	52,51	1143,68	1472,71	353,18	240,95	561,54	8,36	112,22	36,85	288,88
	Итого за день	1670	84,16	80,61	207,38	1969,74	0,84	0,94	841,25	3,22	163,92	1830,91	2400,66	880,50	326,13	1056,77	14,16	173,48	73,82	449,56

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	149,6	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	187,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
54-9в-2020	Булочка школьная	100	8,5	3	56,75	287,75	0,1	0,05	6,75	0,025	0	345,825	95,775	30,25	12,7	71,225	0,975	48	4,325	18,025
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	660	21,9	26,4	124,05	840,85	0,3	0,41	146,42	0,335	39,13	918,895	664,855	376,35	95,93	370,895	3,385	121,15	14,985	233,815
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44	0,168	0,156	10,008	0	13,092	203,328	829,848	74,496	39,996	130,344	1,416	37,008	1,8	60,84
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	144,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	229,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	566,11
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	920	34,11	26,04	120,06	844,08	0,47	0,40	352,18	0,88	30,95	1277,52	1968,06	284,98	150,49	502,35	6,51	212,74	26,41	682,03
	Итого за день	1580	56,01	52,44	244,11	1684,93	0,77	0,81	498,60	1,21	70,08	2196,41	2632,92	661,33	246,42	873,24	9,90	333,89	41,39	915,85

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	250	49,5	17,83	36,00	502,17	0,10	0,53	85,20	0,25	0,48	302,15	265,70	373,22	54,07	484,47	1,43	48,03	65,18	82,72
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	83,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
	Итого за завтрак	600	55,30	21,73	80,20	766,77	0,19	0,66	100,28	0,25	10,71	488,99	664,61	467,65	80,87	570,24	4,31	61,48	67,97	103,09
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	0,25	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,44	14,67	18,11	254,89	0,04	0,11	1,84	0,00	0,48	210,79	245,48	26,07	21,93	153,80	1,97	29,83	1,62	58,78
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	40,12	31,26	132,29	963,03	0,62	0,41	180,34	0,11	33,29	991,76	1384,90	228,76	258,15	600,37	12,28	113,63	13,85	150,36
	Итого за день	1510	95,42	52,99	212,49	1729,80	0,81	1,07	280,62	0,36	44,00	1480,75	2049,51	696,41	339,02	1170,60	16,59	175,11	81,83	253,45

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	115,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	220	11,65	9,96	42,06	324,64	0,09	0,08	49,37	0,28	0,06	353,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,8	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	81,5	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за завтрак	560	17,25	24,86	87,16	682,74	0,21	0,18	1027,98	0,41	9,45	612,45	675,16	281,86	72,46	253,27	5,63	57,53	5,08	66,69
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,125	18,25	197,125	0,1375	0,1	145,4375	0,5375	10,875	139,85	725,975	86,875	42,4875	167,513	1,3125	94,0625	11,1875	422,725
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	30,80	30,80	22,67	475,18	0,13	0,27	144,39	0,19	40,45	428,63	1039,80	118,08	67,81	326,17	5,11	62,83	0,96	125,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	49,30	39,99	105,72	1017,78	0,49	0,55	831,12	0,72	78,42	1050,25	2613,95	293,15	178,13	649,83	9,76	189,72	17,14	586,27
	Итого за день	1470	66,55	64,86	192,88	1700,51	0,70	0,73	1859,10	1,14	87,88	1662,70	3289,10	575,02	250,59	903,10	15,39	247,25	22,22	652,96

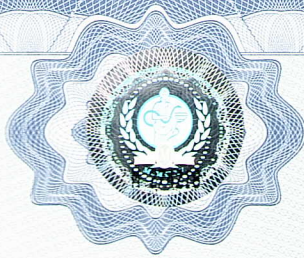
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	135,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	161,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	188,7	0,03	0,09	45,29	0,21	0,07	102,28	49,98	54,94	8,76	80,33	0,34	15,55	10,09	14,92
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	62,5	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	81,5	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	600	31,6	30,2	67,6	728,8	0,26	0,31	1337,89	0,22	18,79	715,15	920,11	239,81	130,66	344,98	4,84	81,52	29,14	181,45
	Обед																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,44	11,33	15,56	269,33	0,21	1,48	4203,57	0,51	10,78	201,59	241,86	23,42	20,38	267,98	5,44	25,24	33,54	203,44
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	910	34,98	25,46	124,26	900,42	0,46	1,69	4501,97	0,62	109,24	871,52	914,27	295,82	119,62	539,37	10,42	91,89	47,31	294,52
	Итого за день	1510	68,83	59,55	227,83	1860,04	0,67	0,58	2013,62	0,35	84,70	1973,86	2184,73	623,68	299,83	781,91	11,00	196,41	55,33	378,01

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	112,2	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,38	234,13	0,19	0,23	29,91	0,06	0,63	415,03	296,66	164,89	97,50	219,23	2,93	62,36	4,54	35,06
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	327,1	0,08	0,06	45,1	0,28	0,05	167,78	78,72	25,02	9,58	61,8	0,77	2,74	4,62	17,51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	695	23,575	32,05	120,675	880,025	0,4175	0,515	169,7625	0,5425	39,355	779,905	796,0125	403,088	162,6	459,505	5,515	86,7025	13,4975	245,913
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	9,00	6,67	111,83	0,03	0,03	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	2,70	19,40	128,10	0,08	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,40	6,60	31,80	222,14	0,17	0,16	10,01	0,00	13,09	203,33	829,85	74,50	40,00	130,34	1,42	37,01	1,80	60,84
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,22	17,44	16,44	325,10	0,08	0,14	22,12	0,09	0,12	247,73	294,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,93	61,76
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Итого за обед	910	36,99	36,74	120,61	1006,14	0,50	0,45	276,25	0,09	25,19	1252,61	1963,66	227,84	137,54	498,38	8,49	107,47	10,94	193,43
	Итого за день	1605	60,56	68,79	241,29	1886,17	0,92	0,96	446,02	0,63	64,55	2032,52	2759,67	630,93	300,14	957,88	14,01	194,17	24,44	439,34

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Воскресенье, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	250	26,00	15,33	43,67	413,50	0,12	0,32	1565,32	0,31	2,83	234,96	361,71	186,81	66,76	266,55	1,61	37,83	23,81	108,39	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Апельсин	160	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за завтрак	660	35,30	21,03	89,47	685,60	0,28	0,61	1601,97	0,31	41,71	455,81	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,38	7,25	13,50	149,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85	
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	464,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	52,7	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Печенье	50	3,83	4,83	37,17	217,83	0,03	0,03	5,50	0,00	0,00	165,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,05	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед	960	57,09	34,58	173,75	1204,89	0,40	0,33	545,36	0,00	70,90	1191,99	1485,65	300,31	239,48	581,31	8,42	110,76	47,29	296,68	
	Итого за день	1620	92,39	55,61	263,22	1890,49	0,68	0,94	2147,33	0,31	112,61	1647,80	2336,48	758,10	368,56	1065,64	11,86	171,59	75,90	604,99	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за завтрак	628	30,10	26,20	95,42	798,30	0,27	0,46	587,80	0,71	26,40	650,48	750,03	387,15	103,08	415,57	5,02	75,78	27,57	184,13
Средние показатели за обед	928	41,86	31,76	131,40	994,83	0,49	0,49	849,30	0,28	58,10	1084,66	1722,33	289,72	190,25	545,18	8,94	134,40	24,36	348,63
Средние показатели за период	1555	72,13	58,24	229,39	1793,13	0,76	0,85	1163,80	0,96	81,41	1762,80	2497,39	683,16	296,87	953,43	13,66	211,82	50,42	525,76

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021г.



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

Филиал в Южном административном округе города Москвы
115682, г. Москва, Ореховый бульвар, д. 26, кор. 2, тел.: (495) 343 78 49
e-mail: info@sen-uao.ru, www.sen-uao.ru

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации № RA.RU.710045

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии проектной и иной документации
санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам**

№ 77.16.05.Т.005895.11.22

Дата 17.11.2022

Основание для производства экспертизы: заявление № 22/14.05.003111-3 от 16.11.2022

Дата (период) проведения экспертизы: с 16.11.2022 по 17.11.2022

Место проведения экспертизы: 115682, г. Москва, Ореховый бульвар, д. 26 корп. 2

Цель проведения экспертизы: Подтверждение соответствия требованиям санитарного законодательства

Экспертиза проведена: заведующей ОГДиП Лесничук Г.П., образование высшее профессиональное по специальности медико-санитарное дело, сертификат специалиста 0377180905992 регистрационный номер 2Ц-11-177164 дата выдачи 02.11.2019 г.

Заказчик: ООО "Калина Групп" (ИНН:7729457736)

Юридический адрес: г. Москва, Ступинский проезд, д. 1А, стр. 3А, пом. V, ком. 10

Объект экспертизы: Проект примерного двухнедельного цикличного меню для обучающихся от 12 лет и старше

Фактический адрес: Образовательные учреждения, подведомственные Департаменту культуры города Москвы

Разработчик документации: ООО "Калина Групп"

Юридический адрес разработчика: г. Москва, Ступинский проезд, д. 1А, стр. 3А, пом. V, ком. 10

Перечень представленной документации: Проект 14-ти дневного двухразового меню для учащихся 12 лет и старше образовательных учреждений;

- технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов,
- таблица замены салатов из урожая прошлого года с 01 марта на равноценные по составу,
- таблица выполнения среднесуточных норм продуктов;
- информация для родителей учреждения о включении в рацион детей продуктов, богатых микроэлементами (кальцием) в выходные и каникулярные дни) для восполнения недостающего их количества в питании их детей.

Установлено: Представленное 14-ти дневное примерное меню для учащихся 12 лет и старше (с пребыванием 5-7 часов) предусматривает 2-х разовое питание: завтрак, обед.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание

022330

белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в среднем за каждый прием пищи, за день, за 14 дней, в среднем за 1 день цикла.

Примерное меню составлено на основе рациона с использованием продуктов, входящих в рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для использования в питании учащихся 12 лет и старше в образовательных организациях.

Ежедневно в меню включены мясо, рыба или птица, молоко и молочные продукты, овощи, сливочное и растительное масло, хлеб пшеничный и ржаной, крупяные изделия, свежие фрукты, сок.

В завтрак включены горячее блюдо (каша, творожные и крупяные изделия, омлет), горячий напиток, бутерброд с маслом, фрукты. Обед включает салат из свежих или вареных овощей, первое блюдо (суп), второе блюдо (изделие из мяса, рыбы или птицы, овощной или крупяной гарнир), напиток (компот из свежих фруктов, сухофруктов, из шиповника, сок). Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный.

Среднесуточная пищевая ценность 2-х разового питания (за 14 дней) для учащихся 12 лет и старше - 1782,30 ккал, за каждый день составляет 1782,30- 1962,76 ккал (суточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 составляет-2720 ккал.), что обеспечивает 65,5% от суточной потребности детей данного возраста в пищевых веществах и энергии.

Среднесуточное количество белков, жиров, углеводов при 2-х разовом рационе питания (за 14 дней) учащихся 12 лет и старше составляет белков -70,68гр (при суточной норме 90 гр.), жиров - 62,59гр. (при суточной норме – 92гр.), углеводов – 234,66гр.(при суточной норме – 383 гр.), за каждый день (выборочно) составляет белков – 72,21гр.-101,86гр- 64,17г., жиров-66,86гр.-71,87гр – 70,02гр , углеводов- 235,25 г.-237,06 г-227,94г.

Соотношение белков, жиров, углеводов при 2-х разовом питании составляет 1,1:1:3,7 (при норме 1:1:4).

Фактическое среднесуточное содержание витаминов в рационе составляет: витамина С- 80,52мг (при норме 70 мг), витамина В1- 0,78мг (при норме – 1,4мг), витамина В2 – 1,06 мг (при норме – 1,6мг), витамина Д -1,3мкг (при норме – 10мкг), витамина А – 1531,57экв (при норме – 900 экв), Фактическое среднесуточное содержание минеральных веществ в рационе составляет: кальция – 653,65мг (при норме 1200мг), фосфора – 984,41 мг (при норме – 1200 мг), магния – 297,17мг (при норме 300мг), железа – 14,98 мг (при норме – 18мг), селена – 0,04 мг (при норме 0,05мг), фтора – 5,3мг (при норме 4 мг), йода – 0,2мг (при норме 0,1мг).

В рационе используются все основные группы продуктов, предусмотренные рекомендуемыми наборами, в том числе мясные, молочные, крупяные, творожные продукты, рыба, овощи, фрукты, соки, салаты из свежих и вареных овощей.

Продукты, блюда и кулинарные изделия, запрещенные или не рекомендованные для использования в питании учащихся 12 лет и старше, в меню отсутствуют.

Повторения блюд одного наименования в течение одного и двух смежных дней не отмечено, что соответствует гигиеническим требованиям.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) приготавливаемых для учащихся 12 лет и старше соответствуют требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3) : завтрак – 600гр – 610гр-640гр. (при норме -550гр), обед – 800гр.- 940гр. (при норме -800 гр)..

В рационе представлена информация о замене овощей урожая прошлого года при приготовлении салатов на равноценные по составу с 01 марта.

Среднесуточные нормы потребления продуктов питания за каждую неделю и за 2 недели выполняются на 45-50%, кроме соков, рыбы, кисломолочной продукции (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3). Распределение в процентном отношении калорийности между приемами пищи учащимися 12 лет и старше соответствует требованиям МР 2.4.0179-20 (раздел II таблица 1) (завтрак – 30-32% при норме 20-25%, обед – 31,4-38% при норме 30-35%).

Примерное меню утверждено руководителем учреждения, представлены технологические карты производства готовых блюд с рецептурой и технологией приготовления, калорийности, содержания белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в соответствии с требованиями МР 2.4.0260-21 (раздел II).

Заключение. Экспертиза проведена в соответствии с действующими техническими регламентами, государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами,

государственными стандартами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

На основании проведённой санитарно-эпидемиологической экспертизы. Проектная документация: 2-х разовое 14-ти дневное примерное меню для учащихся 12 лет и старше образовательных учреждений Департамента культуры (с пребыванием 5-7 часов), разработанное ООО «КАЛИНА ГРУПП» (ИНН 7729457736, ОГРН 1157746356041) соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» глава VIII, приложения №№8,9,10 (таблицы 1,3), приложение 12, приложение 7 (таблица 1), МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» глава XI п.п. 11.2,11.3, приложение 7.

В соответствии со ст.42 федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за качество и объективность санитарно-эпидемиологической экспертизы несет специалист, проводивший санитарно-эпидемиологическую экспертизу

Заведующая отделом
ГДиП

Г.П. Лесничук

Главный врач (его заместитель),
заместитель руководителя ОИ



С. А. Багдяня

ДОЛГОПОЛОВ А.К.

