

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат № 133»

А.Л.Ханаев



сентя 2026г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

для организации питания детей школьного возраста с круглосуточным пребыванием
возрастной группы 7-11 лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат № 133»

на осенне-зимний период

Организация: МБОУ ШИ № 133
Название меню: 7-11
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0	71,70	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,60	176	7	100	0,20	0	2,90	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	195	5,20	5,60	24,70	169,90	0,08	0,14	26,80	0,06	0,54	212,53	152,92	138,96	16,52	100,60	0,34	32,70	1,86	25,68
54-21гн	Какао с молоком	205	4,80	3,60	12,80	102,90	0,07	0,17	17,68	0	0,69	51,20	225,84	171,87	35,18	133,54	1,12	11,99	2,35	39,21
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,10	0	14,40	57,90	0	0	0,01	0	0,48	0,40	30,40	2,40	1,80	3,60	0,08	0,64	1,20	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0	0	0	121,80	70,50	8,70	14,10	45	1,17	1,32	1,65	7,20
Пром.	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0	0	0	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0	0	0
Итого за завтрак		500	19	16,40	79,20	539,60	0,24	0,40	96,49	0,25	1,85	676,03	524,86	503,63	78,50	402,24	3,27	49,65	9,96	74,99
Второй завтрак																				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0	6,40	26,80	0	0,01	0,30	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Барни	30	2,30	2,90	22,30	124,70	0,02	0,02	3,30	0	0	99	33	8,70	6	27	0,63	0	0	0
Итого за второй завтрак		230	2,50	2,90	28,70	151,50	0,26	0,43	100,09	0,25	1,89	775,71	578,62	578,41	88,33	436,42	4,63	49,65	9,96	74,99
Обед																				
Салат из свежих овощей с зеленым луком																				
17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	0,50	6	1,40	61,90	0,02	0,02	19,09	0	6,36	50,95	82,80	16,37	7,92	22,72	0,35	6,39	0,17	11,61
54-2с	Плов из говядины	200	4,70	5,70	10,10	110,40	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	42,13	19,22	42,64	0,87	17,16	0,40	22,62
119	Кисель из вишни	250	27,30	26,40	40,70	509,40	0,10	0,19	165,96	0	1,22	279	469,54	105,75	57,74	304,64	3,85	39,25	7,62	121,74
54-22гн	Хлеб пшеничный	200	0,20	0	12,90	52,90	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0	0	0	121,80	70,50	8,70	14,10	45	1,17	1,32	1,65	7,20
Итого за Обед		770	37	38,70	91,80	863,60	0,50	0,72	422,25	0,25	17,68	1488,16	1545,91	822,85	196,94	881,20	11,32	115,21	21,62	245,63
Полдник																				
Пром.	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	28,40	117,80	0,08	0,02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
Пром.	Булочка в ассортименте	100	4,80	1,20	31,10	154,60	0,06	0,02	72,86	0,01	0,12	167,85	62,45	16,46	9,22	41,90	0,68	0,57	0,68	5,80
Пром.	Мандарин	50	0,40	0,10	3,80	17,50	0,03	0,02	5	0	19	6	77,50	17,50	5,50	8,50	0,05	0,15	0,05	75,15
Итого за Полдник		350	5,80	1,50	63,30	289,90	0,67	0,78	506,11	0,26	44,80	1670,01	1889,86	880,81	221,66	947,60	14,05	115,93	22,35	326,58
Ужин																				
36	Салат "Мазайка"	60	1,00	4,50	5,90	68,30	0,03	0,03	234,05	0	2,77	132,39	158,06	14,63	13,53	28,98	0,39	14,36	0,15	21,23
241	Картофельное пюре	150	3,00	5,40	19,70	139,50	0,12	0,10	23,46	0,09	10,20	14,11	62,96	36,27	27,95	82,96	1,02	8,33	0,75	42,49
170	Рыба, запеченная с яйцом	100	16,30	11,30	12	214,80	0,12	0,13	21,66	0,41	3,71	40,16	453,76	61,30	54,85	251,11	1,54	135,94	15,90	646,63
11,20	Чай без сахара	200	0,20	0	0,10	1,40	0	0,01	0,30	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Итого за Ужин		550	24,10	21,60	60,40	533,40	1	1,08	785,58	0,76	61,52	2088,19	3220,12	1070,77	335,42	1367,33	18,82	276,40	42,05	1046,08
Второй ужин																				
5,13	Молоко кипяченое	180	4,90	5,10	7,70	96	0,05	0,22	23,76	0	0,94	68,40	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,20	3,17	36
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	83,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Итого за второй ужин		200	6,40	5,70	18	148,30	1,07	1,31	809,34	0,76	62,46	2241,99	3456,64	1264,65	359,94	1521,27	19,22	292,60	45,22	1082,08
Итого за день		2610	94,80	86,80	341,40	2526,30	3,74	4,72	2719,86	2,53	190,20	8940,09	11216,01	5121,12	1280,79	5556,06	71,31	899,44	151,16	2850,35

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
366	Сыр (порциями)	10	2,30	3	0	35,80	0	0,03	0,16	27,58	0,07	81	8,80	88	3,50	50	0,10	0	1,45	0
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,40	7,80	26	200,30	0,13	0,16	27,58	0,07	0,55	45,71	212,84	148,89	46,67	170,46	1,05	11,40	9,55	34,98
272	Кофейный напиток со сгущенным молоком 7-11	200	3,50	3,40	19,60	122,50	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,94	165,22	161,22	26,03	95,20	0,83	2,66	1	13,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Пром.	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0	0	0	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0	0	0
Пром.	Мандарин	150	1,20	0,30	11,30	52,50	0,09	0,05	15	0	57	18	232,50	52,50	16,50	25,50	0,15	0,45	0,15	225,45
Итого за завтрак		605	16,40	15,50	76,30	509,20	0,29	0,38	79,37	0,17	57,77	351,35	670,46	459,21	101,30	375,66	2,88	17,95	12,70	276,13
Второй завтрак																				
298/6/с	Чай с молоком Б/сахара 7-11	200	2,40	2,30	3,50	44,70	0,02	0,11	10,98	0	0,47	31,27	125,76	123,53	15,10	72,69	1,07	7,20	1,41	16
Пром.	Булочка в ассортименте	60	2,50	0,60	18,30	87,80	0,03	0,05	7,38	0,12	0,29	47,06	35,26	28,51	5,32	45,41	0,25	9,83	5,29	11,91
Итого за Второй завтрак		260	4,70	2,90	21,80	132,50	0,34	0,54	97,73	0,29	58,53	429,68	831,48	611,25	121,72	493,76	4,20	34,98	19,40	304,04
Обед																				
20	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,7	3,7	2,3	45,2	0,04	0,03	101,56	0	41,97	59,87	144,58	10,7	9,34	13,46	0,46	7,28	1,77	11,18
54-1сс	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,40	5,40	9,60	116,80	0,10	0,10	81,91	0,07	4,89	113,53	377,80	81,51	23	98,13	0,69	31,50	12,24	152,94
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
373	Котлеты "Нежные"	90	14,10	9,50	5,80	164,80	0,04	0,11	33,17	0,27	0,74	306,89	141,39	173,33	40,98	172,30	0,96	18,48	12,77	53,68
54-1сое	Соус сметанный	20	0,30	1,60	0,70	18,60	0	0,01	7,77	0,01	0,02	4,87	10,26	11,34	0,85	5,73	0,02	1,15	0,07	1,52
54-1хн	Компот на бруснике	200	0,10	0,10	7,80	32,70	0	0	0,96	0	1,20	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0	0	0	162,40	94	11,60	18,80	60	1,56	1,76	2,20	9,60
Итого за Обед		790,00	32,80	25,90	89,60	723,40	0,66	0,84	294,31	0,73	78,76	1318,57	1654,53	1077,80	224,95	902,90	8,92	110,66	48,68	549,21
Полдник																				
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4,80	2,70	29,70	162,40	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,80	0	0	0
Пром.	Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	22,20	0,02	0,01	2,50	0	5	13	139	8	4,50	5,50	1,10	1	0,15	4
Итого за Полдник		350	5,60	3,30	67,20	321	0,81	0,91	296,81	0,73	87,76	1651,61	2174,04	1131,96	269,20	987,21	12,04	111,66	48,83	553,21
Ужин																				
85	Салат из курицы с яйцом и луком	60	1,20	6,50	3,90	78,80	0,01	0,03	27,39	0,07	4,02	125,03	65,19	21,41	6,31	22,86	0,27	0,82	1,14	10,85
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	0,04	0,03	20,25	0,10	0	114,97	73,20	56,46	17,45	142,57	0,80	15	16,64	0,21
103	Котлеты студенские	90	13,80	11,50	8,90	193,90	0,06	0,12	17,31	0,19	1,73	418,18	239,94	40,66	24,96	159,80	1,45	49,26	11,86	33
54-3кн	Компот на яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11	46,70	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	4,70
Пром.	Хлеб пшеничный	5	0,40	0	2,50	11,70	0,01	0	0	0	0	24,95	4,65	1	0,70	3,25	0,06	0,16	0,30	0,73
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	5	0,30	0,10	2	9,80	0,01	0	0	0	0	20,30	11,75	1,45	2,35	7,50	0,20	0,22	0,28	1,20
Итого за Ужин		510	20,30	23,60	58,80	528	0,95	1,10	365,34	1,09	96,63	2365,56	2693,78	1318,01	325,62	1329,21	15,83	178,13	79,21	603,90
Второй ужин																				
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,20	4,50	7,60	91,60	0,04	0,23	39,60	0	0,54	90	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	16,20	1,80	36
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,90	143,90	1,01	1,34	402,94	1,09	97,17	2540,96	2974,98	1545,01	353,42	1507,91	16,25	194,33	81,01	639,90
Итого за день		2715	86,30	75,30	331,10	2346,40	4,06	5,11	1534,50	4,10	476,62	8657,73	10999,27	6143,24	1396,21	5596,75	60,12	647,71	289,83	2926,39

07.04.16

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Среда, 1 неделя

Завтрак																				
261	Макароны, запеченные с сыром	150,00	7,50	9,50	34,30	252,80	0,07	0,05	34,22	0,18	0,02	509,37	63,25	84,96	11,47	84,77	0,84	60,80	0,95	12,50
11.17	Напиток из шиповника	200,00	0,50	0,20	9,80	42,80	0,01	0,04	78,43	0,00	64,00	1,36	6,71	70,10	2,37	2,37	0,43	0,00	0,00	0,00
Пром.	Рёблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	7,50	0,00	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	3,00	0,45	12,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Пром.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		550,00	12,10	11,30	81,00	473,20	0,20	0,15	120,15	0,18	79,02	756,93	575,86	191,56	44,04	161,64	5,98	68,12	19,40	31,70
Второй завтрак																				
5.13	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106,70	0,06	0,24	26,40	0	1,04	76	242,36	211,20	24,36	156,60	0,17	18	3,52	40
10/11	Булочка	15	1,10	0,30	7,30	36,30	0,02	0	0	0	0	59,61	13,63	2,75	1,81	9,55	0,17	0	0	0
Итого за Второй завтрак		215	6,60	5,90	15,90	143	0,28	0,39	146,55	0,18	80,06	892,54	831,85	405,51	70,21	327,79	6,32	86,12	22,92	71,7
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,70	4	1,70	50	0,03	0,05	24,41	0,17	8,15	69,62	97,14	14	8,22	31,24	0,63	10,92	2,30	9,62
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 200/25	225	8,30	7,70	15,20	163,10	0,09	0,09	119,11	0,03	5,54	464,70	374,61	67,95	22,66	97,48	1,23	65,20	6,83	73,59
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,81	42,79
54-10Р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,50	14,20	9,50	263,90	0,21	0,20	518,47	12,15	4,27	171,24	521,46	56,23	52,89	232,55	1,31	47,04	50,13	550,05
461	Чай каркаде	200	0,50	0,30	14,20	61,30	0	0	4,20	0	0	2,36	86,57	140,98	22,19	16,10	0,68	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0	0	0	121,80	70,50	8,70	14,10	45	1,17	1,32	18	7,2
Итого за Обед		845	42,40	32,10	87,10	806,70	0,81	0,87	836,54	12,62	108,22	2 033,74	2 634,86	738,86	222,70	874,13	12,70	240,02	105,73	759,3
Полдник																				
44з	Соус шоколадный	20	1,10	0,90	8,40	46,50	0,01	0,03	2,60	0	0,04	9,22	52,72	28,76	10,09	28,74	0,41	0,64	0,49	8,09
Пром.	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	0,04	16	0	14,80	20	500	34	12	36	0,60	0	0	0
550	Маннык	130	7	7,70	25,30	198,70	0,06	0,15	48,52	0,49	0,13	485,32	119,50	67,81	13,31	97,60	0,79	12,36	6,31	27,61
Итого за Полдник		350	9,50	9	56,50	345,60	0,90	1,09	903,66	13,11	123,19	2 548,28	3 307,08	869,43	258,10	1 036,47	14,50	253,02	112,53	795
Ужин																				
54-13з	Салат из свежей отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,70	11,99	1,30	11,4
181	Жаркое по-домашнему	250	20,60	20	23,60	356,70	0,18	0,21	36,69	0,11	13,06	56,43	1 017,07	28,86	53,20	250,49	3,73	14,80	17,67	111,02
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,10	0	7	28,80	0	0	0	0	1,20	0,21	19,93	65,11	2,61	1,91	0,12	0,01	0,02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,90	23,40	0,01	0	0	0	0	49,90	9,30	2	1,40	6,50	0,11	0,32	1,58	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	6	2,4
Итого за Ужин		530	23	22,90	44,10	474,20	1,12	1,33	941,03	13,22	139,73	2 774,19	4 513,15	987,51	330,96	1 331,88	19,55	280,58	139,10	923,27
Второй ужин																				
Пром.	Варенец 2,5%	180	5,20	4,50	7,40	90,90	0,05	0,23	39,60	0,05	1,44	91,80	259,20	212,40	28,80	172,80	0,18	16,20	3,60	36
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,70	143,20	1,19	1,57	980,63	13,27	144,17	2 951,39	4 790,75	1 203,71	362,36	1 517,68	19,97	296,78	142,70	959,27
Итого за День		2690	100,30	86,30	302,30	2 385,90	4,50	5,40	3 928,56	52,58	671,39	11 957,07	16 653,55	4 396,58	1 288,37	5 249,59	79,02	1 224,64	542,38	3540,24

08.04.16

№12
03.09

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-9н	Чай с брусничной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2	0	0,01	0,88	0	0,76	1,31	29,72	64,1	4,56	8,85	0,77	0	0	0
Пром.	молоко густенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04	4,7	0	0,1	13	36,5	30,7	3,4	21,9	0,02	0,7	0,3	3,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	4	19,6	0,02	0,01	0	0	0	40,6	23,5	2,9	4,7	15	0,39	0,44	0,55	2,4
Пром.	Батон нарезной	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0,01	0	0	0	0	42,7	9,2	1,9	1,3	6,5	0,12	0	0	0
Пром.	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	232,5	52,5	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15	22,5
Пром.	Мандарины	530	33,4	12,4	54,9	463,5	0,19	0,43	71,7	0,15	58,15	296,9	490,84	376,03	62,9	368,43	2,31	33,41	40,11	280,98
Итого за завтрак																				
горой завтрак																				
5.13	Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	96	0,05	0,22	23,76	0	0,94	68,4	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,2	3,17	36
Пром.	Булочка в ассортименте	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
го за Второй завтрак		200	6,4	5,7	18	148,3	0,26	0,66	95,46	0,15	59,09	450,7	727,36	569,91	87,42	522,37	2,71	49,61	43,28	316,98
Обед																				
54-1б3	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
157	Соленья домашня	200	8,5	8,1	7,4	136,4	0,06	0,06	21,96	0,04	3,78	839,31	283,62	35,11	17,75	78,84	1,15	96,32	0,22	26,82
54-1т	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,81	42,79
7.14	Овощи тушеные с маслом	75	1,30	1,40	3,20	30,40	0,04	0,06	42,50	0,02	9,04	2,96	136,30	24,87	10,96	23,37	0,59	0,83	0,47	3,30
498	Котлеты рубленные из птицы	90	14,3	6,6	11,9	164,1	0,05	0,12	15,61	0,12	0,27	194,11	189,32	37,74	23,72	152,7	0,79	8,73	15,82	8,25
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	35	2,5	0,2	15,7	74,9	0,03	0,01	0	0	0	132,73	27,02	6,16	4,26	19,79	0,33	1,12	1,85	5,08
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
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
Итого за Обед		880	35,10	27,70	120,60	871,80	0,73	1,42	373,85	0,45	96,82	2 366,67	2 681,36	755,52	232,67	1 030,15	9,35	211,20	79,92	438,99
Полдник																				
Пром.	Блины	120	5,8	3,3	35,6	194,9	0,11	0,05	0	0	0	345,65	96,61	7,39	26,1	65,77	1,46	0	0	0
298	Чай с молоком Б/сахара	200	2,4	2,3	3,5	44,7	0,02	0,11	10,98	0	0,47	31,27	125,76	123,53	15,1	72,69	1,07	7,2	1,41	16
Пром.	молоко густенное 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 Полдник		340	9,6	7,3	50,2	305,1	0,79	1,34	380,7	0,37	92,21	2578,81	2515,85	923,55	261,49	1145,97	11,25	189,7	67,32	429,18
Ужин																				
378	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	14,3	58,7	0	0,01	2,04	0	16	5,3	59,33	66,69	5,39	11,32	0,25	0,2	0,19	3,4
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-12м	Плов с курицей	230	31,4	7,5	38,3	345,7	0,1	0,1	189,86	0,1	2,72	335,38	442,66	88,36	124,58	270,41	2,33	45,74	31,73	194,94
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0,01	0	0	0	0	49,9	9,3	2	1,4	6,5	0,11	0,32	0,6	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	4	19,6	0,02	0,01	0	0	0	40,6	23,5	2,9	4,7	15	0,39	0,44	0,55	2,4
Итого за Ужин		510	33,7	10,9	63,3	484,9	0,95	1,49	636,98	0,47	122,39	3090,67	3182,44	1100,3	407,6	1467,59	14,79	245,71	100,6	645,74
Второй ужин																				
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Йогурт	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,6	223,2	437,2	171	0,18	16,2	3,6	36
Итого за Второй ужин		200	8,9	3,3	20,9	148,6	1,02	1,77	654,98	0,47	123,47	3266,07	3474,44	1327,3	437,2	1651,59	15,21	261,91	104,2	681,74
Итого за День		2670	127,10	67,30	327,90	2 422,20	4,23	7,94	2 241,35	2,30	567,40	12 468,52	14 307,89	5 059,63	1 527,92	6 307,95	55,78	1 047,06	452,91	2 873,90

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-13э	Масло сливочное (попиринми)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	45	0,13	0	1,50	3	2,40	0	3	0,02	0	0,10	0,28
342	Омлет с сыром	150	17,80	20,90	2,40	269,10	0,07	0,47	216,08	2,57	0,26	242,32	184,58	244,72	21,62	291,75	2,49	24,39	31,43	65,40
99	Рыболок печеное	120	0,40	0,40	22,90	96,20	0,02	0,02	3,11	0	4,14	20,57	239,19	14,84	8,10	9,90	2,02	2,07	0,27	8,28
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	0	0,01	0,30	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,01	0,01	1,20	0
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	0,10	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Пром	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Итого за завтрак		510	20,70	29,40	46,50	532,20	0,13	0,53	264,49	2,70	5,16	391,16	501,28	331,60	42,41	340,98	5,95	29,91	32,36	77,56

Второй завтрак

5,13	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106,70	0,06	0,24	26,40	0	1,04	76	242,36	211,20	24,36	156,60	0,17	18	3,52	40
Пром	Печенье	10	0,80	1	7,40	41,60	0,01	0,01	1,10	0	0	33	11	2,90	2	9	0,21	0	0	0
Итого за Второй завтрак		210	6,30	6,60	16	148,30	0,20	0,78	291,99	2,70	6,20	500,16	754,64	545,70	68,77	506,58	6,33	47,91	35,88	117,56

Обед

54-3ээ	Сельдь с луком	60	5,60	11,90	2	137,50	0,04	0,09	9	1,26	2,61	30,96	135	25,44	12,36	98,04	0,49	0,72	11,07	7,44
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мурицей 200/25	225	10,60	8,10	14,20	172,50	0,16	0,10	144,56	0,04	3,98	305,62	372,66	73,74	30,35	113,55	1,93	42,20	0,39	71,66
438	Азу	230	19	19,10	20,70	330,70	0,15	0,19	36,90	0,12	10,59	171,41	856,84	30,87	46,99	225,18	3,38	13,18	0,86	95,58
498	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,60	43,60	0	0	0,96	0	1,20	1,14	15,19	66,18	1,22	2,78	0,10	0	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,40	0,10	9	42,80	0,02	0	0	0	0	75,85	15,44	3,52	2,44	11,31	0,19	0,64	1,06	2,90
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0	0	0	99,80	18,60	4	2,80	13	0,22	0,64	1,20	2,90
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0	0	0	162,40	94	11,60	18,80	60	1,56	1,76	2,20	9,60
Итого за Обед		795	40,80	40	82,10	852,20	0,66	1,20	483,41	4,12	24,58	1347,34	2262,37	761,05	183,73	1030,44	14,20	107,05	52,66	307,64

Полдник

Пром	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	0,04	16	0	14,80	20	500	34	12	36	0,60	0	0	0
Пром	Булочка в ассортименте	100	4,30	1,20	27,70	138,70	0,05	0,02	46,46	0,01	0,08	167,39	53,73	15,14	7,80	37,10	0,62	0,39	0,42	3,49
Пром	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,04	0,02	7	0	26,60	8,40	108,50	24,50	7,70	11,90	0,07	0,21	0,07	105,21
Итого за Полдник		370	6,30	1,70	55,80	263,60	0,77	1,28	552,87	4,13	66,06	1543,13	2924,60	834,69	211,23	1115,44	15,49	107,65	53,15	416,34

Ужин

52	Салат картофельный	60	1,20	3,20	9,60	72,10	0,07	0,04	1,57	0	11,46	3,02	314,35	8,39	13,43	36,25	0,55	2,92	0,19	18,82
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,80	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0,06	11,92
431	Печень по-строгановски	90	11,90	6,60	5,80	130,40	0,15	1,18	3362,40	0,07	8,81	57,58	169,36	26,10	11,87	191,88	4,05	5,25	23,53	155,97
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0	12,90	52,90	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,90	23,40	0,01	0	0	0	0	49,80	9,30	2	1,40	6,50	0,11	0,32	0,60	1,45
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Итого за Ужин		530	20,70	15	73,90	514,70	1,10	2,55	3937,65	4,29	87,77	1587,84	3570,33	1048,30	259,95	1431,05	21,83	138,27	78,65	612,42

Второй ужин

Пром	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром	Кефир 2,5%	180	5,20	4,50	7,20	90,20	0,07	0,31	39,60	0	1,26	90	262,80	216	25,20	162	0,18	16,20	3,60	36
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,50	142,50	1,19	2,87	3977,25	4,29	89,03	2063,24	3851,53	1268,10	287,75	1606,05	22,25	154,47	82,25	648,42
Итого за День		2615	101,50	97,80	291,80	2453,50	4,05	9,21	9507,66	22,23	278,80	7732,87	13864,75	4789,44	1053,84	6030,54	86,05	585,26	334,95	2179,94

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	45	0,13	0	1,50	3	2,40	0	3	0,02	0	0,10	0,28
106	Каша манная молочная вязкая	150	4,60	4,10	25,80	157,90	0,05	0,08	16,64	0,05	0,27	20,64	98,11	81,81	11,33	65,08	0,34	4,61	0,93	16,84
	Кофейный напиток со ступенным																			
272	молоком	200	3,50	3,40	19,60	122,50	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,94	165,22	161,22	26,03	95,20	0,83	2,66	1	13,30
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,10	0	7,20	29	0	0	0,01	0	0,24	0,20	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	0,32	0,60	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Мандарин	150	1,20	0,30	11,30	52,50	0,09	0,05	15	0	57	18	232,50	52,50	16,50	25,50	0,15	0,45	0,15	225,45
Итого за завтрак		560	12,30	15,90	82,20	519,40	0,21	0,29	87,44	0,18	57,66	244,88	579,43	308,73	66,76	233,58	2,40	11,92	3,88	262,12
Второй завтрак																				
298	Чай с молоком б/сахара	180	2,20	2,10	3,20	40,20	0,02	0,10	9,88	0	0,42	28,15	113,19	111,18	13,59	65,42	0,96	6,48	1,27	14,40
Пром.	Барни	25	1,90	2,50	18,60	104	0,02	0,01	2,75	0	0	82,50	27,50	7,25	5	22,50	0,53	0	0	0
Итого за второй завтрак		205	4,10	4,60	21,80	144,20	0,25	0,40	100,07	0,18	58,08	355,53	720,12	427,16	85,35	321,50	3,89	18,40	5,15	276,52
Обед																				
41	Салат "Студенческий	60	2,10	6,30	6	89,60	0,05	0,06	188,28	0,20	3,12	130,92	184,05	13,27	13,68	43,15	0,59	16,01	2,64	21,73
71	Суп-крем из разных овощей	200	4,80	6,10	13,30	127,50	0,08	0,18	172,56	0,05	6,62	108,05	326,60	159,04	27,28	125,45	0,62	19,62	2,54	40,11
229	Макаронные изделия с сыром	150	8,30	10,40	28,20	239,50	0,06	0,07	45,90	0,26	0,04	116,57	59,62	141,97	13,30	114,13	0,72	7,32	2	10,34
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,20	7,30	199,70	0,04	0,10	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,90
265	Соус томатный	30	0,30	1	1,90	17,80	0	0	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,10	0,02	0,12	0,37
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	0,01	0,01	4,08	0	2,50	6,14	85,43	63,28	9,07	10,46	0,19	0,80	0,04	5,20
143	Греники из пшеничного хлеба	20	1,40	0,10	9	42,80	0,02	0	0	0	0	75,85	15,44	3,52	2,44	11,31	0,19	0,64	1,06	2,90
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0	0	0	99,80	18,60	4	2,80	13	0,22	0,64	1,20	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Итого за Обед		790	33	37,60	93,60	845,70	0,56	0,85	522	0,71	71,26	1224,32	1704,72	847,48	185,07	811,67	9,07	91,18	17,31	417,77
Полдник																				
Пром.	Блины	100	4,80	2,70	29,70	162,40	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,80	0	0	0
Пром.	Яблоко	60	0,20	0,20	5,90	26,60	0,02	0,01	3	0	6	15,60	166,80	9,60	5,40	6,60	1,32	1,20	0,18	4,80
Итого за Полдник		360	6	3,10	55,80	275,60	0,69	0,92	525	0,71	81,26	1539,96	2192,03	877,24	220,22	887,08	14,41	92,38	17,49	422,57
Ужин																				
18	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,50	3,10	1,70	40,60	0,17	0,03	20,78	0	7,17	5,21	99,02	18,76	6,97	16,22	0,35	0,79	0,29	8,17
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17,60	16,90	44,40	400,50	0,08	0,13	300,84	0,12	0,83	318,18	307,46	134,07	50,38	222,18	2,54	44,47	8,45	93,99
54-31хн	Компот из клубники	200	0,10	0	7,20	29,30	0	0	0	0	1,20	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,20	0,07	3,60
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,90	23,40	0,01	0	0	0	0	49,90	9,30	2	1,40	6,50	0,11	0,32	0,60	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Итого за Ужин		510	20,70	20,20	62,20	513,40	0,97	1,09	846,62	0,83	90,46	1955,73	2651,24	1100,08	285,06	1148,89	17,92	138,60	27,45	532,18
Второй ужин																				
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Йогурт	180	7,40	2,70	10,60	96,30	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,60	223,20	27	171	0,18	16,20	3,60	36
Итого за Второй ужин		200	8,90	3,30	20,90	148,60	1,04	1,37	864,62	0,83	91,54	2131,13	2943,24	1327,08	314,66	1332,89	18,24	154,80	31,05	568,18
Итого за день		2625	85	84,70	336,50	2446,90	3,72	4,92	2945,75	3,44	450,26	7451,55	10790,78	4887,77	1157,12	4735,61	66,03	507,28	102,33	2479,34

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	45	0,13	0	1,50	3	2,40	0	3	0,02	0	0,10	0,28
54-6г	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	0,20	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-21н	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,70	2,29	38,25
Пром.	Батон нарезной	10	0,80	0,30	5,10	26,20	0,01	0	0	0	0	42,70	9,20	1,90	1,30	6,50	0,12	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	6	0	12	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Итого за завтрак		550	15,10	21,80	71,10	540,50	0,34	0,35	109,88	0,26	13,22	504,63	805,86	337,20	100,08	354,03	5,58	69,15	6,41	85,61

Второй завтрак

54-10н	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	0	0,01	0,30	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39	8,33	0,79	0,01	0,01	1,20
Пром.	Булочка в ассортименте	40	2,80	0,90	19,40	96,90	0,04	0,01	0	0	0	158,95	36,35	7,32	4,82	25,45	0,44	0,01	0	0
Итого за Второй завтрак		240	3	1	26,20	125,80	0,38	0,37	110,18	0,26	13,98	664,35	874,82	407,46	110,29	387,81	6,81	69,17	6,42	86,81

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,70	5,40	4	67,10	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,10	9,66	21,40	0,41	7,86	0,13	11,85
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 200/25	225	8,30	7,70	15,20	163,10	0,09	0,09	119,11	0,03	5,54	906	374,72	72,81	22,95	98,46	1,27	125,20	0,20	73,59
54-6г	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,80	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	22,90	13,30	8,90	246,50	0,19	0,18	483,97	0,15	3,98	185,98	486,71	52,78	49,38	235,78	1,23	74,34	44,25	513,38
Пром.	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,80	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	11,90	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0	0	0	121,80	70,50	8,70	14,10	45	1,17	1,32	1,65	7,20
Итого за Обед		835	40,40	32,20	123,80	945,60	0,83	0,73	804,51	0,53	29,76	2 413,62	2 309,05	706,50	252,17	904,52	12,51	299,61	61,69	724,37

Полдник

54-1т	Запеканка из творога	100	19,80	7,10	14,40	200,80	0,04	0,21	34,08	0,10	0,19	120,86	106,28	149,28	21,62	193,78	0,57	19,21	26,08	33,09
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,70	43,90	0	0	1,34	0	8,42	4,58	53,53	63,34	3,52	3,88	0,34	0,31	0,12	2,54
Пром.	молоко стуженное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0	0,10	13	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	0,70	0,30	3,50
Итого за Полдник		310	20,60	8,10	30,70	277,40	0,88	0,98	844,63	0,63	38,47	2 552,06	2 505,36	949,82	280,71	1 124,08	13,44	319,83	88,19	763,50

Ужин

85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	1,20	6,50	3,90	78,80	0,01	0,03	27,39	0,07	4,02	125,03	65,19	21,41	6,31	22,86	0,27	0,82	1,14	10,85
259	картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,40	7	18,90	151,80	0,10	0,08	32,07	0,10	8,27	24,88	508,85	57,19	23,26	76,17	0,92	6,64	0,92	34,31
282	Биточек рубленый	90	11,70	17,80	6,60	233,10	0,16	0,10	14,13	0,06	0,32	169,37	207,25	26,31	18,10	125,54	1,50	18,53	1,42	50,05
54-21н	Кисель из брусники	180	0,10	0,10	13,40	54,60	0	0	0,86	0	1,08	1,27	14,34	58,69	1,10	6,12	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,90	23,40	0,02	0	0	0	0	49,90	9,30	2	1,40	6,50	0,11	0,32	0,60	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Итого за Ужин		500	17,90	31,60	51,70	561,30	1,18	1,20	919,08	0,86	52,16	2 963,11	3 333,79	1 118,32	335,58	1 376,27	16,72	346,58	92,82	862,56

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,20	4,50	7,60	91,60	0,04	0,23	39,60	0	0,54	90	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	16,20	1,80	36
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,90	143,90	1,24	1,44	958,68	0,86	52,70	3 138,51	3 614,99	1 345,32	363,38	1 554,87	17,14	362,78	94,62	898,56
Итого за день		2635	103,70	99,80	321,40	2 594,50	4,85	5,07	3 746,56	3,40	200,29	12 236,28	13 443,87	4 864,62	1 442,21	5 701,58	72,20	1 467,12	350,15	3 421,41

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Среда, 2 неделя

Завтрак

342	Омлет с сыром	150	17,80	20,90	2,40	269,10	0,07	0,47	216,08	2,57	0,26	242,32	184,58	244,72	21,62	291,75	2,49	24,39	31,43	65,40
461	Чай каркаде	200	0,50	0,30	14,20	61,30	0	0	4,20	0	0	2,36	86,57	140,98	22,19	16,10	0,68	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Мандарин	150	1,20	0,30	11,30	52,50	0,09	0,05	15	0	57	18	232,50	52,50	16,50	25,50	0,15	0,45	0,15	225,45
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,10	0	14,40	57,90	0	0	0,01	0	0,48	0,40	30,40	2,40	1,80	3,60	0,08	0,64	1,20	2,90
Итого за Завтрак		560	22,40	22,30	60,50	532,20	0,21	0,55	235,29	2,57	57,74	429,68	599,45	450,20	74,11	379,95	4,42	29,36	33,88	298,55

Второй завтрак

5.13	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106,70	0,06	0,24	26,40	0	1,04	76	242,36	211,20	24,36	156,60	0,17	18	3,52	40
Пром.	Булочка в ассортименте	15	1,10	0,30	7,30	36,30	0,02	0	0	0	0	59,61	13,63	2,75	1,81	9,55	0,17	0	0	0
Итого за Второй завтрак		215	6,60	5,90	15,90	143	0,29	0,79	261,69	2,57	58,78	565,29	855,44	664,15	100,28	546,10	4,76	47,36	37,40	338,55

Обед

60	Салат по-шекински	80	0,80	0,10	2,70	15,20	0,04	0,04	82,36	0	34,78	4,04	168,43	14,87	12,55	24,93	0,58	2,03	0,26	14,36
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,40	5,40	9,60	116,80	0,10	0,10	81,91	0,07	4,89	113,53	377,80	81,51	23	98,13	0,69	31,50	12,24	152,94
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
213	Птица тушеная	100	22,60	21,40	0	282,70	0,07	0,16	57,02	0,02	0,95	364,42	212,62	21,82	20,86	190,14	1,86	45,28	0	171,60
10.25	Супс молочный	30	0,60	1,50	2	23,30	0,01	0,02	6,30	0,02	0,08	5,92	20,20	21,06	2,05	13,36	0,03	1,37	0,36	3,40
54-12хн	Компот из яблок	200	0,10	0	7	28,80	0	0	0	0	1,20	0,21	19,93	65,11	2,61	1,91	0,12	0,01	0,02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0	0	0	149,70	27,90	6	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Итого за Обед		810	43,30	35,10	79,90	809,90	0,78	1,26	508,47	2,75	100,68	1433,76	1948,68	926,94	295,11	1105,06	13,20	151,67	56,70	708,06

Полдник

443	Супс шоколадный	20	1,10	0,90	8,40	46,50	0,01	0,03	2,60	0	0,04	9,22	52,72	28,76	10,09	28,74	0,41	0,64	0,24	8,09
Пром.	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	0,04	16	0	14,80	20	500	34	12	36	0,60	0	0	0
550	Мороженое	130	7	7,70	25,30	198,70	0,06	0,15	48,52	0,49	0,13	573,58	119,52	68,78	13,37	97,80	0,80	24,36	6,31	27,61
Итого за Полдник		350	9,50	9	56,50	345,60	0,87	1,48	575,59	3,24	115,65	2036,56	2620,92	1058,48	330,57	1267,60	15,01	176,67	63,25	743,76

Ужин

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,70	4,30	6,20	70,30	0,06	0,06	322,01	0,11	7,30	117,40	203,96	12,20	14,87	40,10	0,55	10,30	1,70	19,27
438	Азу	230	19	19,10	20,70	330,70	0,15	0,19	36,90	0,12	10,59	171,41	856,84	30,87	46,99	225,18	3,38	13,18	0,86	95,58
54-5хн	Компот из яблок и вишни	100	0,20	0,10	10,10	42,50	0,01	0,01	2,53	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,90	0,54	0,82	0,08	4,18
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,90	23,40	0,01	0	0	0	0	49,90	9,30	2	1,40	6,50	0,11	0,32	0,60	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Итого за Ужин		510	22,40	23,70	45,90	486,50	1,12	1,75	937,03	3,47	135,54	2423,20	3806,01	1171,11	404,40	1561,28	19,98	201,73	67,04	866,64

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Варенце 2.5%	180	5,20	4,50	7,40	90,90	0,05	0,23	39,60	0,05	1,44	91,80	259,20	212,40	28,80	172,80	0,18	16,20	3,60	36
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,70	143,20	1,19	1,99	97,63	3,52	136,98	2600,40	4083,61	1387,31	435,80	1747,08	20,40	217,93	70,64	902,64
Итого за день		2645	110,90	101,10	276,40	2460,40	4,46	7,82	3494,70	18,12	605,37	9488,89	13914,11	5658,19	1640,27	6607,07	77,77	824,72	328,91	3858,20

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
141	Запеканка из творога	150	26,80	16,70	26,60	363,70	0,07	0,38	71	0,31	0,47	85,30	203,74	249,94	36,82	319,56	0,89	17,16	39,89	57,13
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,70
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	7,50	0	15	39	417	24	13,50	16,50	3,30	3	0,45	12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Пром.	Батон нарезной	10	0,80	0,30	5,10	26,20	0,01	0	0	0	0	42,70	9,20	1,90	1,30	6,50	0,12	0	0	0
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0	0,10	13	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	0,70	0,30	3,50
Итого за завтрак		530	29,80	18,70	62,60	536,70	0,16	0,47	83,58	0,31	16,73	221,66	720,17	376,44	64,28	387,98	5,49	24,31	41,21	75,73
Второй завтрак																				
5.13	Молоко кипяченое	180	4,90	5,10	7,70	96	0,05	0,22	23,76	0	0,94	68,40	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,20	3,17	36
Пром.	Булочка в ассортименте	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	6,40	5,70	18	148,30	0,23	0,70	107,34	0,31	17,67	375,66	956,69	570,32	88,80	541,92	5,89	40,51	44,38	111,73
Обед																				
18	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,50	3,10	1,70	40,60	0,17	0,03	20,78	0	7,17	5,21	99,02	18,76	6,97	16,22	0,35	0,79	0,29	8,17
157	Солонья домашняя	200	8,50	8,10	7,40	136,40	0,06	0,06	21,96	0,04	3,78	839,31	283,62	35,11	17,75	78,84	1,15	96,32	0,22	26,82
321	Картофельное пюре	150	3,10	4,30	20,10	131,20	0,12	0,10	19,45	0,07	10,38	14,02	633,19	36,15	28,40	83,70	1,03	8,44	0,74	43,12
114	Перец, фаршированный мясом и рисом	160	15	13,80	12,20	233	0,10	0,17	164,24	0,09	79,38	200,02	356,07	41,65	26,79	163,32	2,30	27,79	1,82	60,74
265	Суп томатный	30	0,30	1	1,90	17,80	0	0	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,10	0,02	0,12	0,37
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,80	0	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,40	0,10	9	42,80	0,02	0	0	0	0	75,85	15,44	3,52	2,44	11,31	0,19	0,64	1,06	2,90
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0	0	0	99,80	18,60	4	2,80	13	0,22	0,64	1,20	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0	0	0	162,40	94	11,60	18,80	60	1,56	1,76	2,20	9,60
Итого за Обед		880	34,90	31,30	98,10	813,50	0,81	1,12	343,22	0,53	122,85	1784,82	2723,56	741,09	202,76	986,56	15,59	176,91	52,03	266,35
Полдник																				
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	12,40	54,50	0,01	0,05	98,04	0	80	1,70	8,40	10,63	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Пром.	Блинчики	120	5,30	5,80	15,40	135,60	0,05	0,13	39,94	0,35	0,31	37,56	109,76	93,67	11,51	85,71	0,56	8,42	5,82	23,99
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,20	0	21,90	88,50	0	0	2,40	0	12	5,40	42	6,60	4,20	4,80	0,15	0,22	0	3,78
Итого за Полдник		350	6,10	6	49,70	278,60	0,87	1,30	483,60	0,88	215,16	1829,48	2883,72	851,99	221,43	1080,03	16,83	185,55	57,85	294,12
Ужин																				
20	Салат из свежих помидор с перцем	80,00	0,90	4,90	3,10	60,20	0,05	0,04	135,42	0,00	55,96	79,83	192,77	14,27	12,46	17,95	0,61	9,71	2,36	14,91
54-5г	Каша перловая расплугата	150	4,40	5,30	30,50	187,10	0,04	0,03	20,25	0,10	0	114,97	73,20	56,46	17,45	142,57	0,80	15	16,64	0,21
54-23м	Биточек из курицы	90	17,20	3,30	12,10	146,50	0,07	0,07	12,48	0,03	0,56	190,16	206,59	30,21	57,64	129,96	1,24	15,38	16,58	92,14
54-4	Суп сметанный натуральный	20	0,60	3,30	1,30	37,20	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	23,87	20,52	16,05	1,72	11,49	0,05	4,22	0,13	3,05
54-31хн	Компот из клубники	200	0,10	0	7,20	29,30	0	0	0	0	1,20	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,20	0,07	3,60
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0	0	0	99,80	18,60	4	2,80	13	0,22	0,64	1,20	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Итого за Ужин		580	25,80	15,90	71,20	530,90	1,07	1,48	604,41	1,02	234,79	2343,14	3406,61	1042,81	321,16	1422,30	20,50	223,29	93,76	415,70
Второй ужин																				
Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Йогурт	180	7,40	2,70	10,60	96,30	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,60	223,20	27	171	0,18	16,20	3,60	36
Итого за Второй ужин		200	8,90	3,30	20,90	148,60	1,14	1,76	622,41	1,02	235,87	2518,54	3698,61	1269,81	350,76	1606,30	20,92	239,49	97,36	451,70
Итого за День		2740	111,90	80,90	320,50	2456,60	4,28	6,83	2244,56	4,07	843,07	9073,50	14389,36	4852,46	1249,19	6025,09	85,22	890,06	386,59	1615,33

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Пятница, 2 неделя

Завтрак

366	Сыр (порционными)	10	2,30	3	0	35,80	0	0,03	26	0,10	0,07	81	8,80	88	3,50	50	0,10	0	1,45	0
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	210	4,80	6	25,50	175,60	0,07	0,15	28,94	0,07	0,58	292,63	158,75	148,07	25,20	123,73	0,36	44,03	5,50	35,64
54-21гн	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,70	2,29	38,25
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,20	0	21,60	86,90	0	0,01	0,02	0	0,72	0,60	45,60	3,60	2,70	5,40	0,12	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0	0	0	81,20	47	5,80	9,40	30	0,78	0,88	1,10	4,80
Пром.	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0	0	0	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0	0	0
Итого за Завтрак		500	15,60	13,60	82,90	516,30	0,20	0,38	72,21	0,17	2,05	633,48	508,08	418,85	79,02	358,91	2,81	60,57	12,14	83,04

Второй завтрак

54-1гн	Чай без сахара	200	0,20	0	0,10	1,40	0	0,01	0,30	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Мини рулет	35	2,30	2,90	22,30	124,70	0,02	0,02	3,30	0	0	99	33	8,70	6	27	0,63	0	0	0
Итого за Второй завтрак		235	2,50	2,90	22,40	126,10	0,22	0,41	75,81	0,17	2,09	733,10	561,66	493,51	88,85	393,09	4,15	60,57	12,14	83,04

Обед

24	Салат "Полонезский"	60	0,70	6,10	2,70	68	0,02	0,03	59,30	0	28,30	3,90	129,35	18,68	8,33	15,23	0,38	1,33	0,17	10,73
139	Суп картофельный с бобовыми (горошком) с мурицей 200/25	225	10,60	8,10	14,20	172,50	0,16	0,10	144,56	0,04	3,98	305,62	372,66	73,74	30,35	113,55	1,93	42,20	0,39	71,66
181	Жаркое по-домашнему	250	20,60	20	23,60	356,70	0,18	0,21	36,69	0,11	13,06	56,43	1 017,07	28,86	53,20	250,49	3,73	14,80	0,55	111,02
498	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,60	43,60	0	0	0,96	0	1,20	1,14	15,19	66,18	1,22	2,78	0,10	0	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,40	0,10	9	42,80	0,02	0	0	0	0	75,85	15,44	3,52	2,44	11,31	0,19	0,64	1,06	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	23,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	0,55	2,40
Пром.	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,60	0,05	1	2,20
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,10	0,10	7,40	35,20	0,02	0	0	0	0	74,85	13,95	3	2,10	9,75	0,17	0,48	0,90	2,18
Итого за Обед		880	36,70	35,10	92,50	832,90	0,68	0,81	337,32	0,32	58,63	1 332,49	2 496,82	698,39	233,19	839,20	11,64	120,51	16,76	286,13

Полдник

Пром.	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,60	0	0	0
Пром.	Булочка в ассортименте	100	7,10	2,20	48,60	242,30	0,10	0,03	0	0	0	397,37	90,86	18,30	12,05	63,64	1,11	0,02	0	0
Пром.	Мандарин	50	0,40	0,10	3,80	17,50	0,03	0,02	5	0	19	6	77,50	17,50	5,50	8,50	0,05	0,15	0,05	75,15
Итого за Полдник		350	8,90	2,50	78,80	372,80	0,89	0,90	358,32	0,32	157,63	1 745,86	3 023,18	770,19	272,74	937,34	13,40	120,68	16,81	361,28

Ужин

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60,00	0,70	5,40	4,00	67,10	0,02	0,02	72,89	0,00	2,26	200,99	127,85	12,10	9,66	21,40	0,41	7,86	1,27	11,85
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,81	42,79
162	Котлета рыбная "Любительская"	120,00	15,00	5,40	6,40	134,30	0,09	0,14	171,76	0,46	0,85	81,58	352,40	54,80	47,72	216,45	1,10	40,44	35,04	584,53
54-5сое	Соус молочный натуральный	20,00	0,70	1,50	1,90	23,80	0,01	0,03	6,96	0,02	0,10	25,47	26,26	21,91	2,67	17,31	0,04	4,22	0,45	4,40
54-23кн	Кисель из смородины	200,00	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	0,01	2,45	0,00	19,20	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	3,16	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10,00	0,70	0,10	4,00	19,60	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	40,60	23,50	2,90	4,70	15,00	0,39	0,44	6,00	2,40
Итого за Ужин		580,00	21,90	18,00	58,10	481,70	1,18	1,24	651,46	0,89	190,24	2 269,85	4 268,06	971,01	375,13	1 317,59	16,87	195,51	111,16	1 014,55

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Кефир 2,5%	180,00	5,20	4,50	7,20	90,20	0,07	0,31	39,60	0,00	1,26	90,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	16,20	3,60	36,00
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,50	142,50	1,27	1,56	691,06	0,89	191,50	2 445,25	4 549,26	1 190,81	402,93	1 492,59	17,29	211,71	114,76	1 050,55

Итого за день

		2745	92,50	77,30	348,60	2 459,40	4,44	5,32	2 246,70	2,76	602,14	8 779,85	15 408,40	4 541,24	1 452,02	5 341,74	66,12	725,89	398,21	2 879,23
--	--	------	-------	-------	--------	----------	------	------	----------	------	--------	----------	-----------	----------	----------	----------	-------	--------	--------	----------

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное 10-и дневное меню МБОУ ШИ №133 (7-11) (осень) (107049)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питания	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Лособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», «Семидневное меню для основных вариантов стандартных diet оптимизированного состава применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждений (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов», «СБОРНИК рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», «СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ», «НОВЕЙШИЙ СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ», «Справочник по диетологии», «Единичный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Пермь», «Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.», «Сборник "Хлебродинформ" 2004», «Сборник рецептур блюд дополнителного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, пищевой, аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 148.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в сутки (в %))	Завтрак (в сутки (в %))
Масса(г)	540.5	500	108%	23 %
Калорийность, ккал.	507.6	445.6-540.5	100%	20%
Количество белков (г)	19.7	15.4	128%	26%
Количество жиров (г)	17.7	15.8	112%	22%
Количество углеводов (г)	67.37	67	101%	20%
Витамин С, мг	34.94	12	291%	58%
Витамин В1, мг	0.22	0.24	92%	18%
Витамин В2, мг	0.39	0.28	139%	28%
Витамин А, мкг рэ	126.05	140	90%	18%
Кальций, мг	375.18	220	171%	34%
Магний, мг	71.45	50	143%	29%
Железо, мг	4.11	2.4	171%	34%
Калий, мг	598.47	220	272%	54%
Иод, мкг	32.81	20	164%	33%
Селен, мкг	24.39	6	407%	81%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в сутки (в %))	Второй завтрак (в сутки (в %))
Масса(г)	221	200	111%	9 %
Калорийность, ккал.	138.2	111.4-152.8	109%	5%
Количество белков (г)	4.88	3.85	127%	6%
Количество жиров (г)	4.42	3.95	112%	6%
Количество углеводов (г)	19.73	16.75	118%	6%
Витамин С, мг	0.7	3	23%	1%
Витамин В1, мг	0.05	0.06	83%	4%
Витамин В2, мг	0.15	0.07	214%	11%
Витамин А, мкг рэ	16.63	35	48%	2%
Кальций, мг	151.98	55	276%	14%
Магний, мг	19.66	12.5	157%	8%
Железо, мг	0.86	0.6	143%	7%
Калий, мг	171.62	55	312%	16%
Иод, мкг	10.99	5	220%	11%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Второй завтрак (в %)		166%	8%
			Удельный вес от рекомендуемой величины на завтрак (в %)			
Селен, мкг						
2.49						
1.5						

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Обед (в %)		Удельный вес от рекомендуемой величины на
			Обед (в %)	сутки (в %)	
Масса(г)	827.5	700	118%	34 %	
Калорийность, ккал.	835.5	705-1036.4	110%	33%	
Количество белков (г)	37.08	23.1	161%	48%	
Количество жиров (г)	33.57	23.7	142%	42%	
Количество углеводов (г)	96.24	100.5	96%	29%	
Витамин С, мг	38.51	18	214%	64%	
Витамин В1, мг	0.42	0.36	117%	35%	
Витамин В2, мг	0.49	0.42	117%	35%	
Витамин А, мкг рэ	366.34	210	174%	52%	
Кальций, мг	281.2	330	85%	26%	
Магний, мг	133.02	75	177%	53%	
Железо, мг	6.86	3.6	191%	57%	
Кальций, мг	1456.62	330	441%	132%	
Йод, мкг	101.62	30	339%	102%	
Селен, мкг	58.02	9	645%	193%	

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Полдник (в	Удельный вес от рекомендуемой величины на
			сутки (в	Полдник (в
Масса(г)	348	300	116%	15 %
Калорийность, ккал.	304.3	235-458.3	120%	12%
Количество белков (г)	8.7	7.7	113%	11%
Количество жиров (г)	5.06	7.9	64%	6%
Количество углеводов (г)	56	33.5	167%	17%
Витамин С, мг	31.8	6	530%	53%
Витамин В1, мг	0.12	0.12	100%	10%
Витамин В2, мг	0.14	0.14	100%	10%
Витамин А, мкг рэ	51.07	70	73%	7%
Кальций, мг	107.26	110	98%	10%
Магний, мг	33.01	25	132%	13%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Подник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Подник)	Подник (в сутки (в %))	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Железо, мг	2.19	1.2	183%	18%
Кальций, мг	448.07	110	407%	41%
Йод, мкг	6.84	10	68%	7%
Селен, мкг	3.43	3	114%	11%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Ужин (в сутки (в %))	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Масса(г)	532	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	512.1	470	101%	20%
Количество белков (г)	22.92	15.4	149%	30%
Количество жиров (г)	20.47	15.8	130%	26%
Количество углеводов (г)	59.05	67	88%	18%
Витамин С, мг	23.08	12	192%	38%
Витамин В1, мг	0.24	0.24	100%	20%
Витамин В2, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин А, мкг рэ	527.53	140	377%	75%
Кальций, мг	177.3	220	81%	16%
Магний, мг	83.93	50	168%	34%
Железо, мг	4.26	2.4	178%	36%
Кальций, мг	869.24	220	395%	79%
Йод, мкг	44.9	20	225%	45%
Селен, мкг	37.21	6	620%	124%

Меню Второй ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Второй ужин (в сутки (в %))	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Масса(г)	200	200	100%	8 %
Калорийность, ккал.	145.3	117.5	115%	6%
Количество белков (г)	7.34	3.85	191%	10%
Количество жиров (г)	4.6	3.95	116%	6%
Количество углеводов (г)	18.66	16.75	111%	6%
Витамин С, мг	1.07	3	36%	2%
Витамин В1, мг	0.08	0.06	133%	7%
Витамин В2, мг	0.26	0.07	371%	19%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Величины на	
			Второй ужин (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Витамин А, мкг рэ	31.54	35	90%	5%
Кальций, мг	220.09	55	400%	20%
Магний, мг	28.73	12.5	230%	11%
Железо, мг	0.42	0.6	70%	4%
Калий, мг	279.25	55	508%	25%
Йод, мкг	16.2	5	324%	16%
Селен, мкг	3.2	1.5	213%	11%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)	Сахар
Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	1	30%	Соль
0.3	0	10	77%	

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения (г)	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)	Сахар
Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	0	0%	Соль
0	0	0	60%	

Меню Обед

Показатели	Фактические значения (г)	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)	Сахар
Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	1.5	120%	Соль
1.8	0	10	70%	

Меню Полдник

3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Второй ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15.5%,

2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах

следующим пунктам:

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)
Соль	2.7	0	3.4	78%
Сахар	24.7	7.8	30	82%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)
Соль	0	0	0	0%
Сахар	0	0	0	0%

Меню Второй ужин

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)
Соль	0.6	0	0.65	92%
Сахар	6.6	0	7	94%

Меню Ужин

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)	Фактические значения (г)
Соль	0	0	0.3	0%
Сахар	2.8	2.4	3	93%

31.4%, и 53.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 14.1%, 28.8%, и 57.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.8%, 36.2%, и 46.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 11.4%, 15%, и 73.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 17.9%, 36%, и 46.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй ужин 20.2%, 28.5%, и 51.4% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг ра Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Кальций, мг.

5. В меню, при учете сахара, являющегося компонентом пищевой продукции промышленного рынка, общее содержание сахара превышает регламентированный норматив.

6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли.

7. В меню отсутствуют бутерброды, консервированные томаты.

8. В меню присутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные огуры, рекоммендуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ ШИ № 133" 24.08.26.