

Утверждено:
Директор МБОУ СПШ №35


Сидорук Е.А.

Правоприобретатель:
Директор ООО «Школьное питание»,
Вострокнутов Ф.Н.



Разработано:
ООО «Технологии питания»

Директор

Кузнецов А.Л.



Согласовано:
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Архангельской области


Носовской Т. И.



Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет,
на период март-май месяцы

Архангельск 2020г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша "Дружба" вязкая с маслом	0,200/5	5,91	8,02	28,81	212	54,71	0,1	1,27	0,2	128,37	156,27	47,38	1,17
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0.015/0.005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,200	6,8	6,3	44,87	135	22,15	0,4	1,66	22,9	125,4	90	15,1	0,14
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
Итого по группе			0,53	18,88	23,63	98,96	561	125,08	0,57	13,03	23,93	408,67	353,27	80,63	4,03
Обед															
1	143.	Суп с макаронами, картофелем, цыпленком	0,250/25	8,72	5,93	20,67	169	187,13	0,11	5,94	0,45	30,03	301,06	33,77	1,12
2	394.	Тефтели рыбные	0,080	10,09	3,08	10,08	108	8,19	0,07	0,22	1,69	48,41	150,86	33,28	0,62
3	600.	Соус сметанный-3	0,050	0,7	1,81	4,34	32	13,37	0,01	0,02	0,1	11,2	10,3	1,67	0,06
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,13	6,4	15,8	147	8,36	0,14	5,16	0,2	47,33	83,89	28,16	1,05
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	15	0,03	3	0,06	6	18,6	6,3	0,21
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140	0	0,04	4	0,4	40	24	18	0,8
Итого по группе			0,84	29,85	18,48	120,96	781	232,05	0,51	18,34	3,9	202,57	674,71	145,58	5,86
полдник															
1	698.	Напиток Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158	0,04	0,06	1,8	0	242	188	30	0,2
2	0.07	Вафли с фруктово-ягодными начинками	0,020	0,56	0,66	15,46	71	0	0,01	0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
Итого по группе			0,22	5,96	5,66	37,06	229	0,04	0,07	1,8	0,14	245,2	195,2	32	0,5
Итоги по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,53	18,88	23,63	98,96	561	125,08	0,57	13,03	23,93	408,67	353,27	80,63	4,03	
обед		0,84	29,85	18,48	120,96	781	232,05	0,51	18,34	3,9	202,57	674,71	145,58	5,86	
полдник		0,22	5,96	5,66	37,06	229	0,04	0,07	1,8	0,14	245,2	195,2	32	0,5	
Итого за день		1,59	54,69	47,77	256,98	1571	357,17	1,15	33,17	27,97	856,44	1223,18	258,21	10,39	

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	499	Котлеты рубленные из цыплят	0,060	9,31	6,49	8,09	134	17,59	0,06	0,51	0,42	22,8	57,9	13,31	0,84
2	587.	Соус томатный 3	0,030	0,33	1,55	1,93	24	46,75	0	0,11	0,08	2,06	4,89	4,03	0,12
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,09	6,09	32,07	196	0,04	0,02	0	0,27	9,42	67,15	22,51	0,45
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,020	0,16	0,02	0,34	3	1	0	0,5	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200/15	1,59	1,64	17,35	90	11	0,02	0,72	0,06	65,61	50,77	10,46	0,66
Итого по группе			0,48	17,52	16,11	79,46	541	76,38	0,14	1,84	1,29	112,49	211,51	58,71	2,63
Обед															
1	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,250	6,85	0,87	22,52	111	181,76	0,24	6,27	0,21	39,31	147,09	36,76	2,02
2	438.	Азу из свинины	0,200	13,56	30,93	18,56	418	4,24	0,42	7,25	3,18	25,18	93,06	156,11	2,54
3	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,030	0,66	0	3,36	17	0	0	1,46	0	1,61	15,42	2,7	0,11
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	639	Компот из смеси сухофруктов2 витамин.	0,200	0,59	0,06	30,38	126	114,8	0,21	7,42	0,43	156,84	19,9	27,07	0,73
Итого по группе			0,75	26,58	32,58	105,42	821	300,8	0,97	22,4	4,71	240,54	354,97	245,64	7,29
полдник															
1	698.	Кефир 2,5% с сахаром	0,200/5	5,8	5	12,99	126	44	0,08	1,4	0	240,15	180	28	0,21
2	779.	Булочка молочная	0,040	3,61	0,84	20,64	114	3,2	0,05	0,1	0,48	22,53	34,12	6,72	0,34
Итого по группе			0,24	9,41	5,84	33,63	240	47,2	0,13	1,5	0,48	262,68	214,12	34,72	0,55
Итого по группам питающихся															
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак			0,48	17,52	16,11	79,46	541	76,38	0,14	1,84	1,29	112,49	211,51	58,71	2,63
обед			0,75	26,58	32,58	105,42	821	300,8	0,97	22,4	4,71	240,54	354,97	245,64	7,29
полдник			0,24	9,41	5,84	33,63	240	47,2	0,13	1,5	0,48	262,68	214,12	34,72	0,55
Итого за день			1,47	53,51	54,53	218,51	1602	424,38	1,24	25,74	6,48	615,71	780,6	339,07	10,47

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366.	Запеканка из творога	0,120	21,05	15,07	19,78	333	56,01	0,05	0,28	0,54	197,49	252,77	26,66	0,83
2	620.	Соус черносмородиновый	0,025	0,06	0,03	14,82	68	0	0	10,2	0,06	2,7	1,85	1,87	0,08
3	1.09	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,03	0,01	14,98	60	0	0	0,01	0,01	10,26	1,15	2,65	0,15
Итого по группе			0,35	23,43	19,6	65,06	573	56,03	0,08	10,49	1,17	217,35	276,77	35,08	1,43
Обед															
1	124.	Щи из св. капусты с карт., сметаной и цыпленком	0,250/15/10	5,82	6,67	7,85	122	208,62	0,08	20,84	1,6	61,9	273,79	34,17	0,97
2	465	Тефтели из печени и риса	0,080	8,86	11,18	10,7	178	3020,52	0,12	14,54	4,9	16,2	153,56	14,8	3,08
3	582.	Соус белый основной куриный	0,030	0,33	1,08	1,69	15	0,02	0	0,15	0,03	2,78	33,91	1,77	0,03
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	8,05	28,66	217	58,77	0,06	0	0,83	6,2	35,17	7,71	0,58
5	576.	Гарнир из консервиров. помидоров (6 вар)	0,050	0,55	0,05	1,75	10	55	0	3,75	0,35	5	17,5	7,5	0,4
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	703.	Напиток "Вкуснее-нет" с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	70	170	0,42	28	0	250	0	20	0
Итого по группе			0,84	26,55	27,83	103,57	785	3512,93	0,79	67,28	8,71	361,68	599,93	110,35	7,06
полдник															
1	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,040	3,1	2,07	19,87	120	12,31	0,04	0	0,48	7,3	23,44	4,68	0,34
2	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
Итого по группе			0,24	8,9	7,07	28,27	228	56,31	0,08	0,6	0,48	255,3	207,44	32,68	0,54
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,35	23,43	19,6	65,06	573	56,03	0,08	10,49	1,17	217,35	276,77	35,08	1,43	
обед		0,84	26,55	27,83	103,57	785	3512,93	0,79	67,28	8,71	361,68	599,93	110,35	7,06	
полдник		0,24	8,9	7,07	28,27	228	56,31	0,08	0,6	0,48	255,3	207,44	32,68	0,54	
Итого за день		1,43	58,88	54,5	196,9	1586	3625,27	0,95	78,37	10,36	834,33	1084,14	178,11	9,03	

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	413.	Сосиски молочные	0,060	6,07	12,19	0,24	137	0	0,11	0	0,24	18,27	83,95	10,56	1,03
2	520.	Пюре картофельное	0,150	3,13	6,4	15,8	147	8,36	0,14	5,16	0,2	47,33	83,89	28,16	1,05
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8	10	0,02	2	0,04	4	12,4	4,2	0,14
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	22,94	133	22	0,05	1,3	0,22	137,7	105,84	31,22	0,56
Итого по группе			0,47	16,32	22,22	59,96	519	40,36	0,36	8,46	1,14	215,3	312,08	79,74	3,22

Обед															
1	110.	Борщ со св. капусты, картофелем и сметаной	0,250/10	2,92	4,63	7,11	94	180,8	0,06	10,28	1,51	52,2	255,22	34,9	1,15
2	488.	Цыплята-бройлеры, тушеные в соусе с овощами	0,250 (60/190)	17,59	19,8	23,1	332	741,75	0,22	26,18	2,82	43,88	246,64	52,33	2,37
3	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3	0,9	0,01	1,05	0,03	5,1	9	4,2	0,15
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	100	0,04	12	1,6	18	0	8	1,8
Итого по группе			0,81	27	25,26	100,3	734	1023,45	0,44	49,51	6,96	138,78	596,86	123,83	7,47

полдник															
1	648.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	24	95	130	0,3	20,1	2,92	0	0	0	0
2	769.	Булочка домашняя	0,040	2,85	5,09	20,63	149	35,3	0,03	0	0,48	6,57	22,4	4,36	0,33
Итого по группе			0,24	2,85	5,09	44,63	244	165,3	0,33	20,1	3,4	6,57	22,4	4,36	0,33

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,47	16,32	22,22	59,96	519	40,36	0,36	8,46	1,14	215,3	312,08	79,74	3,22
обед	0,81	27	25,26	100,3	734	1023,45	0,44	49,51	6,96	138,78	596,86	123,83	7,47
полдник	0,24	2,85	5,09	44,63	244	165,3	0,33	20,1	3,4	6,57	22,4	4,36	0,33
Итого за день	1,52	46,17	52,57	204,89	1497	1229,11	1,13	78,07	11,5	360,65	931,34	207,93	11,02

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	436.	Жаркое по-домашнему	0,200(40/160)	11,2	16,3	24,98	296	201,96	0,2	14,38	1,88	32,48	77,13	109,12	1,93
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,44	0	2,24	12	0	0	0,97	0	1,08	10,28	1,8	0,07
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
4	685.	Чай витам.* "Вкуснее-нет" с са и ма	0,200/5	0,14	0,04	9,37	37	42,5	0,1	7,07	0,06	75,23	5,77	10,11	0,58
5	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
Итого по группе			0,56	16,32	17,16	77,27	535	264,46	0,38	32,42	2,78	124,79	147,18	168,63	3,62
Обед															
1	138.	Суп картофельный с ментаем	0,250/25	7,75	2,47	23,72	136	184,73	0,14	8,32	0,6	39,2	241,55	46,75	1,24
2	443.	Плов со свининой	0,200	14,38	27,81	34,4	482	320,02	0,44	0,71	1,97	17,14	101,41	157,68	2,1
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,030	0,24	0,03	0,51	4	1,5	0,01	0,75	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный, порция	0,030	1,98	0,36	11,88	59	0	0,05	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	631.	Компот из смородины	0,200	0,2	0,08	16,43	66	3,4	0,01	20	0,14	16,78	6,6	8,23	0,25
Итого по группе			0,74	26,83	30,99	101,7	817	509,65	0,68	29,78	3,49	94,72	421,26	235,16	5,27
полдник															
1	698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	767.	Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35
Итого по группе			0,24	8,82	7,94	27,75	232	44,02	0,11	1,4	0,44	247,84	204,4	32,49	0,55
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Ca	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,56	16,32	17,16	77,27	535	264,46	0,38	32,42	2,78	124,79	147,18	168,63	3,62	
обед		0,74	26,83	30,99	101,7	817	509,65	0,68	29,78	3,49	94,72	421,26	235,16	5,27	
полдник		0,24	8,82	7,94	27,75	232	44,02	0,11	1,4	0,44	247,84	204,4	32,49	0,55	
Итого за день		1,54	51,97	56,09	206,72	1584	818,13	1,17	63,6	6,71	467,35	772,84	436,28	9,44	



Примерное двухнедельное меню для обучающихся школы №35, 7-11 лет, период март-май месяцы.

2-я неделя / 1. понедельник

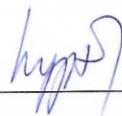
№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/5	4,97	7,62	30,31	211	54,65	0,04	1,3	0,17	128,11	135,25	29,58	0,45
2	3.05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
3	693.	Какао Витошка с витаминами и молоком	0,200	6,8	6,3	44,87	135	22,15	0,4	1,66	22,9	125,4	90	15,1	0,14
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
Итого по группе			0,53	17,94	23,23	100,46	560	125,02	0,51	13,06	23,9	408,41	332,25	62,83	3,31
Обед															
1	139.	Суп картофельный с фасолью и птицей	0,250/15	9,41	7,39	22,26	184	184,86	0,18	6,37	2,49	54,46	339,17	47,78	1,97
2	485	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	0,108	8,48	6,66	6,8	122	1,71	0,03	12,55	1,42	34,33	97,72	24,03	0,89
3	600.	Соус сметанный-3	0,050	0,7	1,81	4,34	32	13,37	0,01	0,02	0,1	11,2	10,3	1,67	0,06
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,13	6,4	15,8	147	8,36	0,14	5,16	0,2	47,33	83,89	28,16	1,05
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	15	0,03	3	0,06	6	18,6	6,3	0,21
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132	100	0,04	12	1,6	18	0	8	1,8
Итого по группе			0,868	28,93	23,12	120,67	802	323,3	0,54	39,1	6,87	190,92	635,68	140,34	7,98
полдник															
1	698.	Напиток Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158	0,04	0,06	1,8	0	242	188	30	0,2
2	0.04	Печенье сахарное	0,020	1,5	1,96	14,88	83	0	0,02	0	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого по группе			0,22	6,9	6,96	36,48	241	0,04	0,08	1,8	0,7	247,8	206	34	0,62
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,53	17,94	23,23	100,46	560	125,02	0,51	13,06	23,9	408,41	332,25	62,83	3,31	
обед		0,868	28,93	23,12	120,67	802	323,3	0,54	39,1	6,87	190,92	635,68	140,34	7,98	
полдник		0,22	6,9	6,96	36,48	241	0,04	0,08	1,8	0,7	247,8	206	34	0,62	
Итого за день		1,618	53,77	53,31	257,61	1603	448,36	1,13	53,96	31,47	847,13	1173,93	237,17	11,91	

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом	0,060	7,11	7,17	6,7	119	0	0,03	1,12	2,08	7,38	70,44	13,02	0,57
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,74	3	27	4,96	0,01	0,14	0,03	26,85	20,89	3,36	0,04
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	8,05	28,66	217	58,77	0,06	0	0,83	6,2	35,17	7,71	0,58
4	576.	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2	0,6	0,01	0,7	0,02	3,4	6	2,8	0,1
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	685.	Чай витаминизированный "Вкуснее-нет"	0,200/10	0,14	0,04	11,11	44	59,5	0,15	9,87	0,06	100,23	5,77	12,11	0,58
Итого по группе			0,5	16,53	17,34	69,53	503	123,83	0,3	11,83	3,46	152,06	164,27	44,6	2,31
Обед															
1	132.	Рассольник ленинградский с перловкой	0,250/10	3,21	4,82	20,03	126	181,64	0,11	7,56	1,53	35,4	267,81	34,35	0,98
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,080	10,02	16,37	4,13	172	30,56	0,07	0,73	0,39	31,81	95,01	16,38	1,16
3	96.0	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности, прокипяченное	0,010	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0	0,1	2,4	3	0	0,02
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,53	8,04	13,43	136	371,54	0,06	10,28	2,91	35,04	63,37	28,59	0,98
5	576.	Гарнир из консервов. помидоров (6 вар)	0,050	0,55	0,05	1,75	10	55	0	3,75	0,35	5	17,5	7,5	0,4
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	639	Компот из смеси сухофруктов2 витамин.	0,200	0,59	0,06	30,38	126	114,8	0,21	7,42	0,43	156,84	19,9	27,07	0,73
Итого по группе			0,82	22,66	37,39	105,37	809	753,58	0,56	29,74	6,71	286,09	552,59	138,29	6,27
полдник															
1	698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	767.	Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35
Итого по группе			0,24	8,82	7,94	27,75	232	44,02	0,11	1,4	0,44	247,84	204,4	32,49	0,55
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,5	16,53	17,34	69,53	503	123,83	0,3	11,83	3,46	152,06	164,27	44,6	2,31	
обед		0,82	22,66	37,39	105,37	809	753,58	0,56	29,74	6,71	286,09	552,59	138,29	6,27	
полдник		0,24	8,82	7,94	27,75	232	44,02	0,11	1,4	0,44	247,84	204,4	32,49	0,55	
Итого за день		1,56	48,01	62,67	202,65	1544	921,43	0,97	42,97	10,61	685,99	921,26	215,38	9,13	

2-я неделя / 3. среда

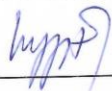
№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	366.	Запеканка из творога	0,120	21,05	15,07	19,78	333	56,01	0,05	0,28	0,54	197,49	252,77	26,66	0,83
2	620.	Соус черносмородиновый	0,025	0,06	0,03	14,82	68	0	0	10,2	0,06	2,7	1,85	1,87	0,08
3	1.09	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0	0	0,07	0,06	13,03	5,77	5,11	0,61
Итого по группе			0,35	23,54	19,63	65,08	573	56,03	0,08	10,55	1,22	220,12	281,39	37,54	1,89
Обед															
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,4	4,38	6,88	75	0,95	0,03	4,9	2,28	22,59	31,53	21,77	1,04
2	135.	Суп из овощей со сметаной и цыпленком	0,250/10/25	7,91	7,86	12,4	152	189,72	0,11	10,82	1,6	45,22	281,92	34,45	1,09
3	383	Рыба , запеченная в сметанном соусе	0,100	11,79	7,52	3,49	126	27,14	0,07	0,23	2,1	84,83	197,4	36,57	0,72
4	518.	Картофель отварной	0,150	2,91	5,91	20,18	154	4,03	0,15	20,79	0,22	14,98	79,54	29,03	1,15
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
7	703.	Напиток "Вкуснее-нет" с кальцием и магнием	0,200	0	0	17,4	70	170	0,42	28	0	250	0	20	0
Итого по группе			0,84	29,69	26,47	95,87	750	391,84	0,89	64,74	7,2	437,22	676,39	166,22	6
полдник															
1	697	Молоко 3,2% жирности	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
2	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,040	3,1	2,07	19,87	120	12,31	0,04	0	0,48	7,3	23,44	4,68	0,34
Итого по группе			0,24	9,22	8,82	29,79	247	58,73	0,12	2,74	0,48	260,5	213,34	34,22	0,55
Итого по группам питающихся															
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	А	В1	С	Е	Са	Ph	Mg	Fe	
завтрак		0,35	23,54	19,63	65,08	573	56,03	0,08	10,55	1,22	220,12	281,39	37,54	1,89	
обед		0,84	29,69	26,47	95,87	750	391,84	0,89	64,74	7,2	437,22	676,39	166,22	6	
полдник		0,24	9,22	8,82	29,79	247	58,73	0,12	2,74	0,48	260,5	213,34	34,22	0,55	
Итого за день		1,43	62,45	54,92	190,74	1570	506,6	1,09	78,03	8,9	917,84	1171,12	237,98	8,44	



Примерное двухнедельное меню для обучающихся школы №35, 7-11 лет, период март-май месяцы.

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	388.	Котлета рыбная	0,060	7,96	4	5,62	93	2,64	0,05	0,26	3,26	29,56	107,18	16,11	0,4
2	96.0	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности, прокипяченное	0,005	0,04	3,62	0,06	33	0,02	0	0	0,05	1,2	1,5	0	0,01
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,13	6,4	15,8	147	8,36	0,14	5,16	0,2	47,33	83,89	28,16	1,05
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,020	0,16	0,02	0,34	3	1	0	0,5	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	22,94	133	22	0,05	1,3	0,22	137,7	105,84	31,22	0,56
Итого по группе			0,475	17,79	17,63	64,44	503	34,02	0,28	7,22	4,19	228,39	329,21	83,89	2,58
Обед															
1	110.	Борщ со св. капустой на м/б со сметаной	0,250/10	3,11	1,97	7,11	70	180,8	0,06	10,28	0,21	52,2	121,16	28,9	1,15
2	436.	Жаркое по-домашнему из свинины	0,200	14,55	30,9	17,94	418	3,4	0,46	7,33	1,85	22,34	93,11	168,62	2,62
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	15	0,03	3	0,06	6	18,6	6,3	0,21
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
6	638.	Компот из изюма 1в	0,200	0,46	0,1	28,13	116	1,2	0,03	0	0,1	25,31	25,8	10,37	0,64
Итого по группе			0,76	24,73	33,83	90,65	789	200,4	0,69	20,61	3,22	125,45	344,67	238,59	6,62
полдник															
1	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	24,63	111	163,4	0,01	100	0,76	21,45	3,4	5,4	0,54
2	779.	Булочка молочная	0,040	3,61	0,84	20,64	114	3,2	0,05	0,1	0,48	22,53	34,12	6,72	0,34
Итого по группе			0,24	4,29	1,12	45,27	225	166,6	0,06	100,1	1,24	43,98	37,52	12,12	0,88
Итого по группам питающихся															
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
		завтрак	0,475	17,79	17,63	64,44	503	34,02	0,28	7,22	4,19	228,39	329,21	83,89	2,58
		обед	0,76	24,73	33,83	90,65	789	200,4	0,69	20,61	3,22	125,45	344,67	238,59	6,62
		полдник	0,24	4,29	1,12	45,27	225	166,6	0,06	100,1	1,24	43,98	37,52	12,12	0,88
		Итого за день	1,475	46,81	52,58	200,36	1517	401,02	1,03	127,93	8,65	397,82	711,4	334,6	10,08



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
1	335.	Макароны отварные с сыром	0,150	9	10,38	25,31	239	85,74	0,05	0,14	0,84	177,63	127,5	13,45	0,7
2	337	Яйцо вареное	0,040	5,08	4,6	0,28	63	0,1	0,03	0	0,24	22	76,8	4,8	1
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	685.	Чай витаминизированный "Вкуснее-нет"	0,200/10	0,14	0,04	11,11	44	59,5	0,15	9,87	0,06	100,23	5,77	12,11	0,58
5	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6
Итого по группе			0,495	18,01	20,01	73,18	554	165,36	0,3	20,01	2,1	314,76	259,07	76,26	3,25

Обед															
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/30	6,88	3,05	15,06	130	204,1	0,15	10,92	2,17	32,62	201,44	41,91	1,33
2	451.	Шницели из говядины с луком	0,060	11,91	7,26	12,12	160	2,51	0,07	0,66	1,23	23,71	113,98	20,72	1,06
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,74	3	27	4,96	0,01	0,14	0,03	26,85	20,89	3,36	0,04
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	6,76	7,01	30,46	212	1,11	0,16	0	0,5	15,93	160,63	107,15	3,57
5	576.	Гарнир из консервиров. помидоров (6 вар)	0,050	0,55	0,05	1,75	10	55	0	3,75	0,35	5	17,5	7,5	0,4
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порция	0,040	2,64	0,48	15,84	79	0	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44
8	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
Итого по группе			0,79	33,57	20,11	118,11	804	267,68	0,52	19,47	5,48	137,71	614,44	213,04	11,2

полдник															
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1	648.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	24	95	130	0,3	20,1	2,92	0	0	0	0
2	0.09	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146	0	0,03	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
Итого по группе			0,24	2,36	1,88	54	241	130	0,33	20,1	3,88	4,4	20	3,6	0,32

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,495	18,01	20,01	73,18	554	165,36	0,3	20,01	2,1	314,76	259,07	76,26	3,25
обед	0,79	33,57	20,11	118,11	804	267,68	0,52	19,47	5,48	137,71	614,44	213,04	11,2
полдник	0,24	2,36	1,88	54	241	130	0,33	20,1	3,88	4,4	20	3,6	0,32
Итого за день	1,525	53,94	42	245,29	1599	563,04	1,15	59,58	11,46	456,87	893,51	292,9	14,77

Итого за период	15,158	530,2	530,94	2180,65	15673	9294,51	11,01	641,42	134,11	6440,13	9663,32	2737,63	104,68
-----------------	--------	-------	--------	---------	-------	---------	-------	--------	--------	---------	---------	---------	--------

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за 10 дней	530,2	530,94	2180,65	15673	9,29	11,01	641,42	134,11	6440,13	9663,32	2737,63	104,68
В среднем за день	53,02	53,09	218,07	1567,30	0,93	1,10	64,14	13,41	644,01	966,33	273,76	10,47
Норма по СанПин	46,2	47,4	201	1410	0,42	0,72	36	6	660	990	150	7,2
	53,9	55,3	234,5	1645	0,49	0,84	42	7	770	1155	175	8,4

1 1 4 1 1,5



Количество продуктов, используемых для
приготовления меню по госплам. нетто
7-11 лет, март-май

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
															390	39
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	390	39
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	83	81	70	80	70	80	70	91	84	84	779	77,9
3	Сухари	г	0	0	0	6	5	0	0	0	0	5	0	8	24	2,4
4	Мука пшеничная	г	15	15	9	35	31	29	27	4	37	33	32	1	238	23,8
5	Крупы, бобовые	г	45	45	30	64	18	0	57	56	10	7	0	0	44	15,7
6	Макаронные изделия	г	15	15	13	0	50	0	0	0	50	0	0	0	44	15,7
7	Картофель	г	250	188	177	159	30	244	205	177	123	198	261	100	1674	167,4
8	Овощи свежие, зелень	г	15	15	13	0	50	0	0	0	50	0	0	0	44	15,7
9	Фрукты, (плоды) сухие	г	350	280	50	38	145	201	59	122	168	105	125	81	1094	109,4
10	Соки плодовоовощные, напитки инста	г	200	200	200	0	0	200	0	200	0	0	0	0	80	8
11	Мясо жилованное	г	77	70	0	79	38	0	143	41	38	0	88	59	486	48,6
12	Цыплята 1кат. потрошённые	г	40	35	58	44	35	84	0	35	68	58	0	0	382	38,2
13	Рыба-филе	г	60	58	54	0	0	0	30	0	0	62	45	28	219	21,9
14	Колбасные изделия	г	15	14,7	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	60	6
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	300	300	242	82	0	122	0	222	39	200	153	34	1094	109,4
16	Кисломолочные продукты	г	150	150	200	200	200	0	200	200	200	0	0	0	1200	120
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0	0	110	0	0	0	0	110	0	0	220	22
18	Сыр	г	10	9,8	15	0	0	0	0	15	0	5	0	20	55	5,5
19	Сметана	г	10	10	12	0	15	10	0	12	10	26	10	0	95	9,5
20	Масло сливочное	г	10	10	12	0	15	10	0	12	10	26	10	0	95	9,5
21	Масло растительное	г	30	30	20	12	23	15	6	17	33	20	12	19	177	17,7
22	Яйцо диетическое	г	30	30	20	12	23	15	6	17	33	20	12	19	177	17,7
23	Сахар	г	15	15	3	6	8	8	6	8	13	12	8	4	76	7,6
24	Кондитерские изделия	г	1	40	0	0	20	1	2	0	17	14	46	0	267	26,7
25	Чай	г	1	40	0	0	20	1	2	0	17	14	46	0	267	26,7
26	Какао	г	40	40	20	32	44	21	25	19	15	45	46	0	40	80
27	Дрожжи хлебопекарные	г	10	10	20	0	0	0	0,4	0	0,4	0,4	0	0,4	2,4	0,24
28	Соль	г	10	10	20	0	0	0	0,4	0	0,4	0,4	0	0,4	2,4	0,24
29	Фрукты(плоды) свежие	г	0,4	0,4	0	0,4	0,4	0	0	4	0	0	0	0	8	0,8
30	Смесь сухая витаминного напитка	г	1,2	1,2	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	3	0,3
			1,2	1,2	4	0	0	1	1	0	1	0	0	0	3	3
			1	1	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	30	3
			5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
			200	185	100	0	8	0	120	100	0	8	0	100	436	43,6
			200	185	100	0	10	20	0	5	0	10	20	7	72	7,2

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, период март-май месяцы

1-я неделя

	2729	545,8
завтрак	3938	787,6
обед	1173	234,6
полдник	7840	1568
Итого:		

2-я неделя

	2693	538,6
завтрак	3954	790,8
обед	1186	237,2
полдник	7833	1566,6
Итого:		