

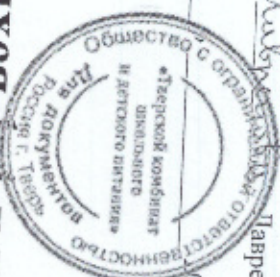
«СОГЛАСОВАНО»

Директор Школы № 1
Кривякина Н.А.
« » 20 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»
Лавренова С.Е.
« » 20 года.



Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Мотыльного и В.А.Угелына. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

Возрастная категория: 7-11

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс,

День:

первый

Несели:

первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70		
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80		6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74		
309	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10		
342	Компот из свежих яблок	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1		
	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90		
	Соль поваренная	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:		710	19,34	33,84	74,09	711,99	0,19	9,9	0,6	3,82	91,06	240,79	77,9	5,78		

День:

второй

Несели:

первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50		
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60		
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13	0,12	7,52	24,25	0,62	52,86	219,13	67,55	2,37		
377	Чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО		730	27,02	24,47	92,08	682,43	0,54	24,42	26,15	5,35	130,44	357,23	118,05	5,38		

День:
 Период:
 Трестий
 первая

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергия ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40		
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70		
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10		
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	1,10		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	соль поваренная	1														
ИТОГО		740	27,11	23,91	119,68	793,23	0,57	22,01	0	10	107,68	263,35	129,36	5,31		

День:
 Период:
 Четвертый
 первая

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергия ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30		
82	Борщ с картофелем и капустой на курином	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98		
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4	0,04	0,6	27,1	0,45	27,3	71,1	10	0,63		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-							
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	соль поваренная	1														
ИТОГО		760	25,00	23,92	85,35	681,18	0,45	20,80	27,10	12,97	125,62	406,91	197,13	8,07		

День:
 Период:
 пятый
 первая

Пищевые вещества (г.)		Энергия		Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг.)	

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70		
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60		
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,4	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО:		720	19,18	42,02	64,21	705,64	0,81	21,2	2,5	5,53	111,18	340,6	99,26	6,61		

День: шестой
Неделя: вторая

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40		
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7		
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,10	5,04	2198,70	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50		
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО:		760	27,66	22,6	97,53	688,55	0,69	9,85	2199	8,48	77,77	380,85	75,84	7,34		

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1	0,01	2,4	0,6	-	19,5	22,5	11,5	0,7		

88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36	0,016	0,16	0,16		38,20	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль iodированная	1												
ИТОГО:		740	17,79	22,84	93,43	674,59	0,616	34,92	17,56	5,78	218,38	343,01	155,85	5,02

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: ВТОРАЯ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40	
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98	
291	Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46	0,14	8,43	27,16	0,70	59,22	245,42	75,65	2,66	
377	Чан с сахаром и лимонадом	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34	
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60	
	Соль iodированная	1													
ИТОГО:		780	28,43	19,51	88,28	677,98	0,23	21,74	27,16	7,49	143,22	381,7	133,65	5,98	

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: ВТОРАЯ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
52	Салат из свежей с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70	
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74	

290	Птица тушенная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каши рассыпчатая пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		760	25,23	25,12	86,55	697,84	0,48	11,3	27,7	3,69	113,74	414,21	197,97	8,23

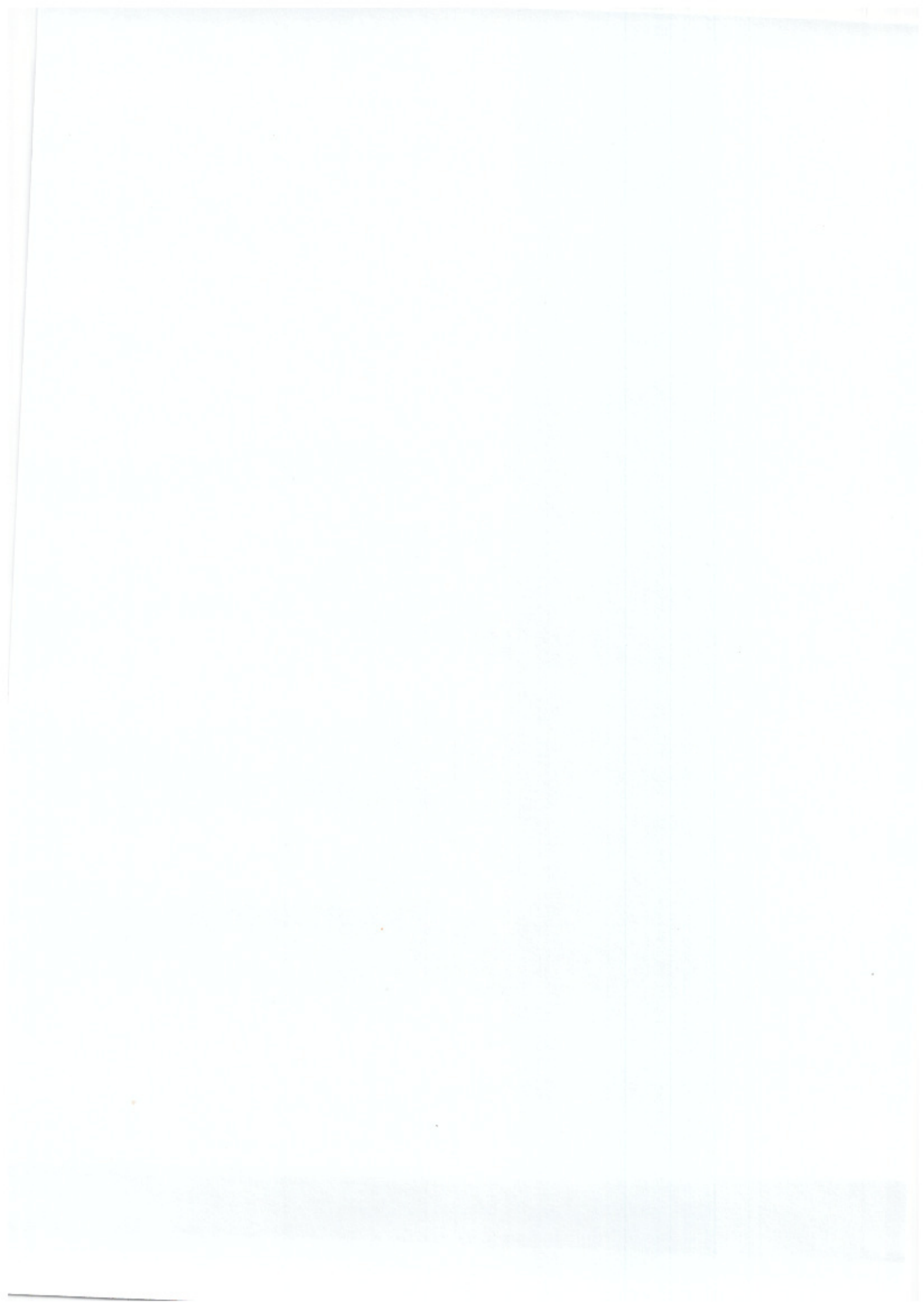
День: десятый
Неделя: вторая

Второй														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90	0,3	2,00	39,00	94,95	63,50	58,70	55,80	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		710	19,92	24,83	110,9	687,51	0,58	112,1	39	105,59	110,31	182,38	94,68	3,12

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

показатели	Основные дни по меню	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		19,34	33,84	74,09	711,99
2 день		27,02	24,47	92,08	682,43
3 день		27,11	23,91	119,68	793,23
4 день		25	23,92	85,35	681,18
5 день		19,18	42,02	64,21	705,64
6 день		27,66	22,6	97,53	688,55
7 день		17,79	22,84	93,43	674,59
8 день		28,43	19,51	88,28	677,98
9 день		25,23	25,12	86,55	697,84

10 день	19,92	24,83	110,9	
Итого за весь период:	236,68	263,06	912,1	687,51
Итого в среднем за 1 День(примем пищи - обед)	23,668	26,306	91,21	7000,94
Обед составляет 30% от Дневной нормы	30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23,7 г	30% от дневной нормы 335 г составляет 100,5 г	30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал
				700,094







Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.

День:

первый

Неделя:

первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70		
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74		
309	Сосиска отварная с картофелем отварным со	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10		
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО:		710	19,34	33,84	74,09	711,99	0,19	9,9	0,6	3,82	91,06	240,79	77,9	5,78		

День:

второй

Неделя:

первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50		
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60		
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13	0,12	7,52	24,25	0,62	52,86	219,13	67,55	2,37		
377	Чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	9,90	29,50		2,80		0,01	14,90	4,30	2,30	0,34		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО		770	27,02	24,47	92,08	682,43	0,54	24,42	26,15	5,35	130,44	357,23	118,05	5,38		

День:
третий
Неделя:
первая

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
88	Шн из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	соль поваренная	1												
ИТОГО		740	27,11	23,91	119,68	793,23	0,57	22,01	0	10	107,68	263,35	129,36	5,31

День:
четвертый
Неделя:
первая

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
82	Борщ с картофелем и капустой на курином	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4	0,04	0,6	27,1	0,45	27,3	71,1	10	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
ИТОГО		740	25,51	24,15	115,03	731,96	0,46	119,20	27,10	13,73	135,86	407,54	199,17	8,59

День:
пятый
Неделя:
первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70		
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60		
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,4	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40		
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Соль иодированная	1														
ИТОГО:		700	19,19	42,14	79,41	779,28	0,82	19,2	2,5	5,59	111,58	340,9	103,36	7,17		

День: шестой
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40		
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7		
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,10	5,04	2198,70	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50		
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Соль иодированная	1														
ИТОГО:		740	28,57	22,88	130,13	791,17	0,71	7,75	2199	8,65	68,17	417,95	103,24	7,8		

День: седьмой
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1	0,01	2,4	0,6	-	19,5	22,5	11,5	0,7		

88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6	1,88	41	39,2	17,7	0,7
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36	0,016	0,16	0,18	38,20	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80	0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1											
ИТОГО:		740	17,79	22,84	93,43	674,59	0,616	34,92	5,78	218,38	343,01	155,85	5,02

День: восьмой
Неделя: вторая

№ п.п.	Прям пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40	
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50	1,92	41,40	43,68	20,90	0,98		
291	Шлов из мяса птицы	200	16,90	10,50	36,70	308,90	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90	
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8	
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60	
	Пряник «Тулеский»	40	2,40	2,52	28,80	145,20									
	Соль поваренная	1													
ИТОГО:		720	24,98	18,11	135,00	802,24	0,21	17,23	19,40	7,46	116,70	348,68	139,44	5,68	

День: девятый
Неделя: вторая

№ п.п.	Прям пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70	
96	Рассолыник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74	

290	Птица тушенная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		740	26,17	25,4	122,05	801,36	0,5	10,4	27,7	3,87	107,94	452,81	226,27	9

День:

десятый

Неделя:

вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90	0,3	2,00	39,00	94,95	63,50	58,70	55,80	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
ИТОГО:		710	19,92	24,83	110,9	687,51	0,58	112,1	39	105,59	110,31	182,38	94,68	3,12

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

показатели	дни по меню	Основные		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			
1 День		19,34	33,84	74,09			711,99
2 День		27,02	24,47	92,08			682,43
3 День		27,77	23,91	119,68			793,23
4 День		25,51	24,15	115,03			731,96
5 День		19,19	42,14	79,41			779,28
6 День		28,57	22,88	130,13			791,17
7 День		17,79	22,84	93,43			674,59
8 День		24,98	18,11	135			802,24

9 День	26,17	25,4	122,05	801,36
10 День	19,92	24,83	110,9	687,51
Итого за весь период:	236,26	262,57	1071,8	7455,76
Итого в среднем за 1 День(прием пищи - обед)	23,626	26,257	107,18	745,576
Обед составляет 30% от дневной нормы	30% от нормы 77 г составляет 23,1 г	30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г	30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г	30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал

