

Согласовано

Директор

*Ахмадуллина Э.Р.*  
*Ахмадуллина Э.Р.*



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

*Ахмадуллина Э.Р.*  
/Ахмадуллина Э.Р.



## Примерное 2-х недельное меню для детей категории ММС с 5-11 класс весенне-летний сезон

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

Сезон: Весна-лето  
Категория: ММС с 5-11 класс  
Диета: Без диет

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |    |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                        |                                               |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С           | А  | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                      | 2                                             | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9           | 10 | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                |                 |                      |              |               |              |               |             |    |             |                           |               |               |               |
| 0000146                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 8,4                  | 5,4          | 34,6          | 224          | 0,18          |             |    |             | 12,9                      |               | 121,84        | 4,18          |
| ПФККПОВ                | Котлеты куриные с подливом овощным            | 60/30           | 12,01                | 8,18         | 9,85          | 161          | 0,09          | 0,27        |    | 0,41        | 18,47                     | 100,53        | 43,35         | 451,9         |
| ПОРЦ005                | Огурцы свежие (порционно)                     | 30              | 0,09                 | 0,03         | 0,67          | 7            | 0,01          | 2,57        |    |             | 5,91                      |               |               | 0,15          |
| 0000025                | Чай с молоком и сахаром                       | 200             | 1,1                  | 1,8          | 18            | 25           | 0,01          | 0,27        |    |             | 53,82                     |               | 6,07          | 0,2           |
| 0000065                | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02        |    |             | 90                        | 135           |               | 0,02          |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                             | 2               |                      |              |               |              |               |             |    |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06          |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                               | <b>512</b>      | <b>22,35</b>         | <b>16,01</b> | <b>81,12</b>  | <b>525</b>   | <b>0,32</b>   | <b>3,13</b> |    | <b>0,41</b> | <b>188,46</b>             | <b>237,03</b> | <b>171,7</b>  | <b>456,51</b> |
|                        | <b>Обед</b>                                   |                 |                      |              |               |              |               |             |    |             |                           |               |               |               |
| 0000099                | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)       | 200             | 2,27                 | 9,33         | 20,87         | 157          | 0,07          | 0,03        |    |             | 12,64                     |               | 19,2          | 0,73          |
| 0000127                | Глов из говядины                              | 230             | 19,47                | 20,09        | 35,42         | 294          | 0,08          | 0,6         |    |             | 18,77                     |               | 50,51         | 3,37          |
| 0000074                | Компот из свежемороженой вишни                | 200             | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 68           | 0,01          | 1,6         |    |             | 6,03                      |               |               | 0,8           |
| 0000065                | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02        |    |             | 90                        | 135           |               | 0,02          |
| 0000006                | Хлеб ржаной                                   | 40              | 6,22                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |             |    |             | 35,56                     | 80            |               | 2,8           |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                             | 3               |                      |              |               |              |               |             |    |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                               | <b>703</b>      | <b>28,92</b>         | <b>32,16</b> | <b>111,05</b> | <b>742</b>   | <b>0,23</b>   | <b>2,24</b> |    |             | <b>174,03</b>             | <b>217,25</b> | <b>70,37</b>  | <b>7,81</b>   |
| <b>Всего в день</b>    |                                               |                 | <b>51,26</b>         | <b>48,17</b> | <b>192,16</b> | <b>1 267</b> | <b>0,55</b>   | <b>5,38</b> |    | <b>0,41</b> | <b>362,5</b>              | <b>454,28</b> | <b>242,07</b> | <b>464,33</b> |

| 1       | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |            |    | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|         |                                               |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А          | Е  | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
|         |                                               |                 | 4                    | 5            | 6             |              | 8             | 9            | 10         | 11 | 12                        | 13            | 14           | 15           |
|         | <b>Завтрак</b>                                |                 |                      |              |               |              |               |              |            |    |                           |               |              |              |
| 0000079 | Каша "Дружба"                                 | 150/4           | 8,4                  | 10,2         | 20            | 192          | 0,09          | 0,4          |            |    | 95,32                     | 244,81        | 27,8         | 0,6          |
| 0000031 | Сыр порционный                                | 12              | 5,04                 | 3,84         | 9,6           | 65           | 0,02          | 0,13         |            |    | 109,82                    |               |              | 0,05         |
| 0000035 | Чай фруктовый (смородиновый)                  | 200             | 0,18                 | 0,02         | 11,3          | 39           |               | 20           | 0,1        |    | 0,13                      |               | 0,01         | 0,01         |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02         |            |    | 90                        | 135           |              | 0,02         |
| 0000107 | Фрукты свеж.100-130г(шт.)                     | 110             | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52           | 0,02          | 11           |            |    | 15,49                     | 12,1          | 2,53         | 2,1          |
| СОЛЙОД  | Соль йодированная                             | 2               |                      |              |               |              |               |              |            |    | 7,36                      | 1,5           | 0,44         | 0,06         |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>504</b>      | <b>14,81</b>         | <b>15,1</b>  | <b>69,68</b>  | <b>456</b>   | <b>0,17</b>   | <b>31,55</b> | <b>0,1</b> |    | <b>318,12</b>             | <b>393,41</b> | <b>30,78</b> | <b>2,84</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                   |                 |                      |              |               |              |               |              |            |    |                           |               |              |              |
| 0000080 | Борщ с капустой и картофелем                  | 200             | 1,33                 | 2,67         | 9,33          | 77           | 0,03          | 6,37         |            |    | 23,6                      |               | 16,28        | 0,77         |
| 0000034 | Сметана для заправки                          | 5               | 0,14                 | 1            | 0,66          | 11           |               |              |            |    |                           |               |              |              |
| 0000009 | Жаркое по-домашнему                           | 150             | 13,5                 | 16,9         | 23,2          | 261          | 0,12          | 6,27         |            |    | 18,02                     | 185,85        | 36,9         | 2,86         |
| 0000093 | Напиток яблочный                              | 180             |                      |              | 15,84         | 60           | 0,04          | 8,42         |            |    | 50,86                     | 2,16          | 34,68        | 0,73         |
| 0000157 | Сок фруктовый                                 | 100             | 0,5                  | 0,1          | 10            | 46           | 0,04          | 0,5          |            |    | 8                         |               |              | 0,05         |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02         |            |    | 90                        | 135           |              | 0,02         |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 40              | 6,23                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |              |            |    | 35,56                     | 80            |              | 2,8          |
| СОЛЙОД  | Соль йодированная                             | 3               |                      |              |               |              |               |              |            |    | 11,04                     | 2,25          | 0,66         | 0,09         |
|         | <b>Всего в Обед</b>                           | <b>708</b>      | <b>22,45</b>         | <b>23,31</b> | <b>96,59</b>  | <b>680</b>   | <b>0,29</b>   | <b>21,59</b> |            |    | <b>237,08</b>             | <b>405,26</b> | <b>88,52</b> | <b>7,32</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                           |                 | <b>37,26</b>         | <b>38,41</b> | <b>166,27</b> | <b>1 135</b> | <b>0,45</b>   | <b>53,14</b> | <b>0,1</b> |    | <b>555,2</b>              | <b>798,67</b> | <b>119,3</b> | <b>10,16</b> |

| 1       | Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|         |                                                                |                 | Б                    | Ж           | У             |              | В1            | С           | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1       | 2                                                              | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7            | 8             | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                                 |                 |                      |             |               |              |               |             |            |             |                           |               |               |               |
| 0000104 | Винегрет овощной(1вар весна)                                   | 60              | 0,75                 | 1,35        | 4,35          | 33           | 0,02          | 3,11        |            |             | 13,94                     |               | 9,69          | 0,41          |
| 0000024 | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150             | 5,13                 | 0,63        | 23            | 131          | 0,06          |             |            |             | 31,25                     | 106,25        | 7,31          | 0,74          |
| 0000039 | Мясо тушенное с овощами                                        | 50              | 11,1                 | 12,1        | 6,12          | 159          | 0,06          | 1,26        |            |             | 21,11                     |               |               | 22,95         |
| 0000040 | Чай с сахаром                                                  | 200             | 0,1                  | 0,02        | 9,9           | 35           |               |             |            |             | 0,13                      |               | 0,01          | 0,01          |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                  | 40              | 1                    | 0,8         | 24            | 144          | 0,04          | 0,03        |            |             | 120                       | 180           |               | 0,03          |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                                              | 2               |                      |             |               |              |               |             |            |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06          |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                         | <b>502</b>      | <b>18,08</b>         | <b>14,9</b> | <b>67,37</b>  | <b>502</b>   | <b>0,18</b>   | <b>4,39</b> |            |             | <b>193,79</b>             | <b>287,75</b> | <b>17,45</b>  | <b>24,19</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                                    |                 |                      |             |               |              |               |             |            |             |                           |               |               |               |
| 0000077 | Суп картофельный с бобовыми и гречками                         | 200             | 6                    | 3,47        | 33,33         | 200          | 0,17          | 0,01        |            |             | 24,88                     | 184,8         | 30            | 1,77          |
| 0000043 | Каша гречневая с куриным филе                                  | 170             | 9,97                 | 9,52        | 39,21         | 254          | 0,2           |             |            |             | 14,62                     | 281,13        | 138,09        | 4,74          |
| 0000044 | Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 180             | 1,62                 | 0,08        | 2,87          | 55           | 0,05          | 0,61        |            |             | 0,46                      |               | 0,27          | 35,71         |
| 0000029 | Инстантный напиток витаминизированный                          | 100             |                      |             | 25            | 75           | 0,12          | 0,1         | 1,5        | 1,24        | 12                        | 27,5          | 9             | 33,5          |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания)                              | 30              | 4,67                 | 1,53        | 14,67         | 87           | 0,03          |             |            |             | 26,67                     | 60            |               | 2,1           |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                  | 20              | 0,5                  | 0,4         | 12            | 72           | 0,02          | 0,01        |            |             | 60                        | 90            |               | 0,01          |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                                              | 3               |                      |             |               |              |               |             |            |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09          |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                            | <b>703</b>      | <b>22,76</b>         | <b>15</b>   | <b>127,08</b> | <b>743</b>   | <b>0,58</b>   | <b>0,74</b> | <b>1,5</b> | <b>1,24</b> | <b>149,67</b>             | <b>645,68</b> | <b>178,02</b> | <b>77,92</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                                            |                 | <b>40,84</b>         | <b>29,9</b> | <b>194,45</b> | <b>1 245</b> | <b>0,76</b>   | <b>5,13</b> | <b>1,5</b> | <b>1,24</b> | <b>343,45</b>             | <b>933,43</b> | <b>195,47</b> | <b>102,11</b> |

|                 | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А  | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1               | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                                       |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000102         | Картофель туш.с курицей(2вар)                 | 160             | 7,8                  | 11,2  | 13,4   | 152   | 0,18          | 16,52 |    |    | 32,32                     | 97     | 49,34  | 1,92  |
| 0000047         | Какао с молоком                               | 200             | 2,4                  | 0,3   | 18     | 73    | 0,02          | 0,39  |    |    | 81,09                     | 101,09 | 14,68  | 0,37  |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 40              | 1                    | 0,8   | 24     | 144   | 0,04          | 0,03  |    |    | 120                       | 180    |        | 0,03  |
| 0000050         | Йогурт(для детского питания)                  | 100             | 4,1                  | 3,2   | 10     | 98    | 0,03          | 0,42  |    |    | 158                       |        | 18,3   | 0,14  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 2               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                               | 502             | 15,3                 | 15,5  | 65,4   | 467   | 0,27          | 17,36 |    |    | 398,77                    | 379,59 | 82,76  | 2,51  |
|                 | Обед                                          |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000055         | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200             | 1,47                 | 4,4   | 21,47  | 127   | 0,04          | 9,59  |    |    | 12,53                     |        | 15,23  | 0,56  |
| 0000034         | Сметана для заправки                          | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66   | 11    |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000038         | Каша пшеничная рассыпчатая                    | 160             | 2,56                 | 1,6   | 23,47  | 119   | 0,2           | 9,05  |    |    | 79,37                     |        | 73,71  | 3,47  |
| 0000073         | Гуляш из отварного мяса                       | 90              | 10,26                | 14,58 | 16,38  | 189   | 0,13          | 3,56  |    |    | 5,22                      | 9,36   | 6,3    | 2,7   |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 20              | 0,5                  | 0,4   | 12     | 72    | 0,02          | 0,01  |    |    | 60                        | 90     |        | 0,01  |
| 0000093         | Напиток яблочный                              | 200             |                      |       | 17,6   | 67    | 0,04          | 9,36  |    |    | 56,51                     | 2,4    | 38,53  | 0,81  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |    |    | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 3               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                               | 708             | 19,6                 | 23,51 | 106,24 | 672   | 0,46          | 31,57 |    |    | 251,34                    | 164,01 | 134,42 | 9,74  |
| Всего в день    |                                               |                 | 34,9                 | 39,01 | 171,64 | 1 139 | 0,73          | 48,93 |    |    | 650,11                    | 543,6  | 217,18 | 12,25 |

|                 | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |     |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|-----|----|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А   | Е  | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1               | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10  | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|                 | Завтрак                                       |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000007         | Плов из курицы                                | 160             | 16,43                | 16,64 | 16,21  | 245   | 0,05          | 0,53  | 0,1 |    | 16,26                     | 271,99 | 29,47  | 1,37 |
| 0000048         | Чай фруктовый с черноплодной рябиной          | 200             | 0,12                 | 0,02  | 9,9    | 35    |               | 25    |     |    | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01 |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6   | 18     | 108   | 0,03          | 0,02  |     |    | 90                        | 135    |        | 0,02 |
| 0000107         | Фрукты свеж.100-130г(шт.)                     | 130             | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61    | 0,03          | 13    |     |    | 18,3                      | 14,3   | 2,99   | 2,48 |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 2               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06 |
| Всего в Завтрак |                                               | 522             | 17,82                | 17,78 | 56,85  | 449   | 0,11          | 38,55 | 0,1 |    | 132,05                    | 422,79 | 32,91  | 3,94 |
|                 | Обед                                          |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000052         | Суп крестьянский с крупой (пшено)             | 200             | 1,73                 | 4,53  | 10     | 88    | 0,04          | 6,4   |     |    | 18,67                     |        | 13,75  | 0,51 |
| 0000054         | Картофельное пюре                             | 160             | 3,2                  | 4,93  | 21,47  | 145   | 0,12          | 11,12 |     |    | 38                        | 222,88 | 30,4   | 1,11 |
| Д07РП21         | Рыба припущенная(минтай,навага)               | 90              | 9,3                  | 3,45  | 0,45   | 108   | 0,15          | 0,23  |     |    | 16,8                      |        | 24,38  | 0,54 |
| 0000109         | Компот из свежемороженной вишни "С"           | 200             | 1,2                  | 0,17  | 27,2   | 80    | 0,01          | 38    |     |    | 6,03                      |        |        | 0,8  |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 20              | 0,5                  | 0,4   | 12     | 72    | 0,02          | 0,01  |     |    | 60                        | 90     |        | 0,01 |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |     |    | 26,67                     | 60     |        | 2,1  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 3               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09 |
| Всего в Обед    |                                               | 703             | 20,6                 | 15,02 | 85,79  | 580   | 0,37          | 55,76 |     |    | 177,21                    | 375,13 | 69,18  | 5,15 |
| Всего в день    |                                               |                 | 38,42                | 32,8  | 142,64 | 1 030 | 0,48          | 94,31 | 0,1 |    | 309,26                    | 797,92 | 102,09 | 9,09 |

| 1       | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |          |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|         |                                               |                 | Б                    | Ж            | У            |              | В1            | С            | А        | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
|         | 2                                             | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7            | 8             | 9            | 10       | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|         | Завтрак                                       |                 |                      |              |              |              |               |              |          |             |                           |               |               |              |
| 0000146 | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 8,4                  | 5,4          | 34,6         | 224          | 0,18          |              |          |             | 12,9                      |               | 121,84        | 4,18         |
| 0000182 | Котлеты из говядины с томатным соусом         | 60/30           | 7,5                  | 7,2          | 8            | 130          | 0,04          | 0,01         |          |             | 20                        |               | 16            | 8,2          |
| 0000040 | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,9          | 35           |               |              |          |             | 0,13                      |               | 0,01          | 0,01         |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 40              | 1                    | 0,8          | 24           | 144          | 0,04          | 0,03         |          |             | 120                       | 180           |               | 0,03         |
| 0000031 | Сыр порционный                                | 10              | 4,2                  | 3,2          | 8            | 54           | 0,02          | 0,11         |          |             | 91,52                     |               |               | 0,04         |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                             | 2               |                      |              |              |              |               |              |          |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06         |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>502</b>      | <b>21,2</b>          | <b>16,62</b> | <b>84,5</b>  | <b>587</b>   | <b>0,28</b>   | <b>0,15</b>  |          |             | <b>251,91</b>             | <b>181,5</b>  | <b>138,29</b> | <b>12,51</b> |
|         | Обед                                          |                 |                      |              |              |              |               |              |          |             |                           |               |               |              |
| 0000051 | Салат из свеклы                               | 60              | 0,75                 | 4,35         | 4,8          | 63           | 0,02          | 1,13         |          |             | 20,64                     | 38,33         | 11,21         | 0,72         |
| ДО7ДЦ19 | Уха с крупой                                  | 230             | 5,37                 | 1,23         | 12,73        | 84           | 0,08          | 4,49         |          |             | 14,69                     | 58,48         | 18,54         | 0,71         |
| 0000059 | Жаркое по-домашнему из куриного филе          | 160             | 12,96                | 10,56        | 8,8          | 176          | 0,13          | 6,69         |          |             | 19,22                     |               | 39,36         | 3,05         |
| 0000029 | Инстантный напиток витаминизированный         | 200             |                      |              | 50           | 150          | 0,23          | 0,2          |          |             | 24                        | 55            | 18            | 67           |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 20              | 0,5                  | 0,4          | 12           | 72           | 0,02          | 0,01         | 3        | 2,48        | 60                        | 90            |               | 0,01         |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 30              | 4,67                 | 1,53         | 14,67        | 87           | 0,03          |              |          |             | 26,67                     | 60            |               | 2,1          |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                             | 3               |                      |              |              |              |               |              |          |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09         |
|         | <b>Всего в Обед</b>                           | <b>703</b>      | <b>24,25</b>         | <b>18,07</b> | <b>103</b>   | <b>632</b>   | <b>0,5</b>    | <b>12,52</b> | <b>3</b> | <b>2,48</b> | <b>176,26</b>             | <b>304,06</b> | <b>87,76</b>  | <b>73,67</b> |
|         | <b>Всего в день</b>                           |                 | <b>45,45</b>         | <b>34,69</b> | <b>187,5</b> | <b>1 219</b> | <b>0,78</b>   | <b>12,67</b> | <b>3</b> | <b>2,48</b> | <b>428,17</b>             | <b>485,56</b> | <b>226,05</b> | <b>86,19</b> |

| 1                      | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |    |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|-------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                        |                                                               |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А  | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe            |
|                        |                                                               |                 | 4                    | 5            | 6             |              | 8             | 9            | 10 | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                                |                 |                      |              |               |              |               |              |    |             |                           |               |              |               |
| 0000022                | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 150             | 5,12                 | 0,63         | 23            | 131          | 0,06          |              |    |             | 31,25                     | 106,25        | 7,31         | 0,74          |
| 0000125                | Какао с молоком                                               | 200             | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69           | 0,02          | 0,39         |    |             | 81,09                     | 101,09        | 14,68        | 0,37          |
| 0000065                | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                 | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02         |    |             | 90                        | 135           |              | 0,02          |
| ПОРЦ005                | Огурцы свежие (порционно)                                     | 30              | 0,09                 | 0,03         | 0,67          | 7            | 0,01          | 2,57         |    |             | 5,91                      |               |              | 0,15          |
| ПФККПТС                | Котлеты куриные с соусом томатным                             | 60/30           | 7,5                  | 7,2          | 8             | 130          | 0,04          | 0,01         |    |             | 20                        |               | 16           | 8,2           |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная                                             | 2               |                      |              |               |              |               |              |    |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44         | 0,06          |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                               | <b>512</b>      | <b>15,86</b>         | <b>10,75</b> | <b>59,87</b>  | <b>445</b>   | <b>0,16</b>   | <b>2,99</b>  |    |             | <b>235,61</b>             | <b>343,84</b> | <b>38,43</b> | <b>9,54</b>   |
|                        | <b>Обед</b>                                                   |                 |                      |              |               |              |               |              |    |             |                           |               |              |               |
| 0000148                | Суп из овощей (В 2)                                           | 250             | 2                    | 4,33         | 32,67         | 225          | 2             | 9            |    |             | 22,38                     | 51,33         | 21,8         | 0,77          |
| 0000034                | Сметана для заправки                                          | 10              | 0,28                 | 2            | 1,32          | 22           |               |              |    |             |                           |               |              |               |
| 0000005                | Каша перловая с мясом и овощами                               | 170             | 9,64                 | 13,51        | 31,85         | 224          | 0,05          | 0,25         |    | 1,32        | 21,26                     | 15,84         | 23,35        | 57,25         |
| 0000044                | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200             | 1,8                  | 0,09         | 3,19          | 61           | 0,05          | 0,68         |    |             | 0,51                      |               | 0,3          | 39,68         |
| 0000065                | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                 | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02         |    |             | 90                        | 135           |              | 0,02          |
| 0000070                | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 40              | 6,23                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |              |    |             | 35,56                     | 80            |              | 2,8           |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная                                             | 3               |                      |              |               |              |               |              |    |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66         | 0,09          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                               | <b>703</b>      | <b>20,69</b>         | <b>22,57</b> | <b>106,59</b> | <b>756</b>   | <b>2,17</b>   | <b>9,95</b>  |    | <b>1,32</b> | <b>180,75</b>             | <b>284,42</b> | <b>46,11</b> | <b>100,61</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                               |                 | <b>36,55</b>         | <b>33,32</b> | <b>166,46</b> | <b>1 201</b> | <b>2,33</b>   | <b>12,94</b> |    | <b>1,32</b> | <b>416,37</b>             | <b>628,26</b> | <b>84,55</b> | <b>110,15</b> |

| 1               | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                               |                 | Б                    | Ж     | У     |       | В1            | С     | А  | Е  | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1               | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7     | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                                       |                 |                      |       |       |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000007         | Плов из курицы                                | 150             | 15,4                 | 15,6  | 15,2  | 230   | 0,05          | 0,5   |    |    | 15,24                     | 254,99 | 27,63  | 1,28  |
| 0000031         | Сыр порционный                                | 10              | 4,2                  | 3,2   | 8     | 54    | 0,02          | 0,11  |    |    | 91,52                     |        |        | 0,04  |
| 0000050         | Йогурт(для детского питания)                  | 100             | 4,1                  | 3,2   | 10    | 98    | 0,03          | 0,42  |    |    | 158                       |        | 18,3   | 0,14  |
| 0000040         | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,1                  | 0,02  | 9,9   | 35    |               |       |    |    | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01  |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 40              | 1                    | 0,8   | 24    | 144   | 0,04          | 0,03  |    |    | 120                       | 180    |        | 0,03  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 2               |                      |       |       |       |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                               | 502             | 24,8                 | 22,82 | 67,1  | 561   | 0,14          | 1,06  |    |    | 392,25                    | 436,49 | 46,38  | 1,55  |
|                 | Обед                                          |                 |                      |       |       |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000034         | Сметана для заправки                          | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66  | 11    |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000055         | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200             | 1,47                 | 4,4   | 21,47 | 127   | 0,04          | 9,59  |    |    | 12,53                     |        | 15,23  | 0,56  |
| ПФКПО30         | Котлеты из говядины с подливом овощным        | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8     | 130   | 0,04          | 0,01  |    |    | 20                        |        | 16     | 8,2   |
| 0000146         | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150             | 8,4                  | 5,4   | 34,6  | 224   | 0,18          |       |    |    | 12,9                      |        | 121,84 | 4,18  |
| 0000093         | Напиток яблочный                              | 200             |                      |       | 17,6  | 67    | 0,04          | 9,36  |    |    | 56,51                     | 2,4    | 38,53  | 0,81  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67 | 87    | 0,03          |       |    |    | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| 0000065         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6   | 18    | 108   | 0,03          | 0,02  |    |    | 90                        | 135    |        | 0,02  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                             | 3               |                      |       |       |       |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                               | 718             | 22,93                | 20,13 | 115   | 754   | 0,36          | 18,98 |    |    | 229,65                    | 199,65 | 192,26 | 15,96 |
| Всего в день    |                                               |                 | 47,73                | 42,95 | 182,1 | 1 315 | 0,5           | 20,03 |    |    | 621,9                     | 636,14 | 238,64 | 17,51 |

| 1       | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |    |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|         |                                               |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А  | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|         |                                               |                 | 4                    | 5            | 6             |              | 8             | 9            | 10 | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|         | Завтрак                                       |                 |                      |              |               |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000039 | Мясо тушенное с овощами                       | 50              | 11,1                 | 12,1         | 6,12          | 159          | 0,06          | 1,26         |    |    | 21,11                     |               |               | 22,95        |
| 0000054 | Картофельное пюре                             | 150             | 3                    | 4,63         | 20,13         | 136          | 0,11          | 10,42        |    |    | 35,63                     | 208,95        | 28,5          | 1,04         |
| 0000124 | Кофейный напиток на молоке                    | 200             | 2,1                  | 2,1          | 11            | 70           | 0,03          | 0,52         |    |    | 105,86                    | 156,6         | 12,18         | 0,11         |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 30              | 0,75                 | 0,6          | 18            | 108          | 0,03          | 0,02         |    |    | 90                        | 135           |               | 0,02         |
| 0000049 | Сок фруктовый                                 | 100             | 0,5                  | 0,1          | 10            | 46           | 0,04          | 0,5          |    |    | 8                         |               |               | 0,05         |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                             | 2               |                      |              |               |              |               |              |    |    | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06         |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>532</b>      | <b>17,45</b>         | <b>19,53</b> | <b>65,25</b>  | <b>519</b>   | <b>0,27</b>   | <b>12,72</b> |    |    | <b>267,96</b>             | <b>502,05</b> | <b>41,12</b>  | <b>24,23</b> |
|         | Обед                                          |                 |                      |              |               |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000099 | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)       | 200             | 2,27                 | 9,33         | 20,87         | 157          | 0,07          | 0,03         |    |    | 12,64                     |               | 19,2          | 0,73         |
| ДО7ЕНН1 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом             | 150             | 4,9                  | 3,7          | 30,9          | 201          | 0,15          | 8,48         |    |    | 89,93                     |               | 58,6          | 1,56         |
| 0000075 | Фрикадельки из кур в томатном соусе           | 90              | 8,76                 | 15,1         | 17,2          | 205          | 0,05          | 0,95         |    |    | 27,54                     |               | 13,25         | 1,03         |
| 0000076 | Напиток витаминизированный из вишни           | 200             | 0,6                  | 0,16         | 17,2          | 85           | 0,01          | 31           |    |    | 6,03                      |               |               | 0,8          |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50              | 1,25                 | 1            | 30            | 180          | 0,05          | 0,03         |    |    | 150                       | 225           |               | 0,03         |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания)             | 40              | 6,23                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |              |    |    | 35,56                     | 80            |               | 2,8          |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная                             | 3               |                      |              |               |              |               |              |    |    | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09         |
|         | <b>Всего в Обед</b>                           | <b>733</b>      | <b>24,01</b>         | <b>31,33</b> | <b>135,73</b> | <b>944</b>   | <b>0,37</b>   | <b>40,49</b> |    |    | <b>332,74</b>             | <b>307,25</b> | <b>91,71</b>  | <b>7,04</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                           |                 | <b>41,46</b>         | <b>50,86</b> | <b>200,97</b> | <b>1 463</b> | <b>0,64</b>   | <b>53,21</b> |    |    | <b>600,7</b>              | <b>809,3</b>  | <b>132,83</b> | <b>31,27</b> |

| 1                                                                               | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | ККАЛ          | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                                                                                 |                                                               |                 | Б                    | Ж             | У             |               | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P               | Mg             | Fe            |
|                                                                                 |                                                               |                 | 4                    | 5             | 6             |               | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13              | 14             | 15            |
|                                                                                 | <b>Завтрак</b>                                                |                 |                      |               |               |               |               |               |             |             |                           |                 |                |               |
| 0000051                                                                         | Салат из свеклы                                               | 40              | 0,5                  | 2,9           | 3,2           | 42            | 0,01          | 0,75          |             |             | 13,76                     | 25,55           | 7,47           | 0,48          |
| 0000024                                                                         | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 150             | 5,13                 | 0,63          | 23            | 131           | 0,06          |               |             |             | 31,25                     | 106,25          | 7,31           | 0,74          |
| 0000028                                                                         | Тефтели из говядины с рисом                                   | 50              | 3,8                  | 5,9           | 5,4           | 104           | 0,04          | 0,81          |             |             | 21,14                     |                 | 17,2           | 0,74          |
| 0000116                                                                         | Подлив овощной                                                | 30              | 0,3                  | 1,1           | 2,6           | 16            | 0,01          | 0,82          |             |             | 1,71                      |                 |                | 0,12          |
| 0000035                                                                         | Чай фруктовый (смородиновый)                                  | 200             | 0,18                 | 0,02          | 11,3          | 39            |               | 20            | 0,1         |             | 0,13                      |                 | 0,01           | 0,01          |
| 0000065                                                                         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                 | 30              | 0,75                 | 0,6           | 18            | 108           | 0,03          | 0,02          |             |             | 90                        | 135             |                | 0,02          |
| СОЛЬЙОД                                                                         | Соль йодированная                                             | 2               |                      |               |               |               |               |               |             |             | 7,36                      | 1,5             | 0,44           | 0,06          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                               | <b>502</b>      | <b>10,66</b>         | <b>11,15</b>  | <b>63,5</b>   | <b>440</b>    | <b>0,15</b>   | <b>22,4</b>   | <b>0,1</b>  |             | <b>165,35</b>             | <b>268,3</b>    | <b>32,43</b>   | <b>2,17</b>   |
|                                                                                 | <b>Обед</b>                                                   |                 |                      |               |               |               |               |               |             |             |                           |                 |                |               |
| 0000033                                                                         | Рассольник ленинградский                                      | 200             | 0,4                  | 4             | 25,6          | 161           | 0,07          | 5,36          |             |             | 12,47                     |                 | 18,01          | 0,68          |
| 0000034                                                                         | Сметана для заправки                                          | 5               | 0,14                 | 1             | 0,66          | 11            |               |               |             |             |                           |                 |                |               |
| 0000184                                                                         | Бигус с мясом                                                 | 240             | 19,84                | 22,08         | 16,8          | 347           | 0,11          | 12,37         |             |             | 42,8                      |                 | 54,78          | 3,5           |
| 0000044                                                                         | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200             | 1,8                  | 0,09          | 3,19          | 61            | 0,05          | 0,68          |             |             | 0,51                      |                 | 0,3            | 39,68         |
| 0000065                                                                         | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания                 | 20              | 0,5                  | 0,4           | 12            | 72            | 0,02          | 0,01          |             |             | 60                        | 90              |                | 0,01          |
| 0000070                                                                         | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 30              | 4,67                 | 1,53          | 14,67         | 87            | 0,03          |               |             |             | 26,67                     | 60              |                | 2,1           |
| 0000029                                                                         | Инстантный напиток витаминизированный                         | 100             |                      |               | 25            | 75            | 0,12          | 0,1           | 1,5         | 1,24        | 12                        | 27,5            | 9              | 33,5          |
| СОЛЬЙОД                                                                         | Соль йодированная                                             | 3               |                      |               |               |               |               |               |             |             | 11,04                     | 2,25            | 0,66           | 0,09          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                               | <b>798</b>      | <b>27,35</b>         | <b>29,1</b>   | <b>97,92</b>  | <b>815</b>    | <b>0,39</b>   | <b>18,52</b>  | <b>1,5</b>  | <b>1,24</b> | <b>165,49</b>             | <b>179,75</b>   | <b>82,76</b>   | <b>79,56</b>  |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                               |                 | <b>38,01</b>         | <b>40,25</b>  | <b>161,42</b> | <b>1 255</b>  | <b>0,54</b>   | <b>40,92</b>  | <b>1,6</b>  | <b>1,24</b> | <b>330,84</b>             | <b>448,05</b>   | <b>115,19</b>  | <b>81,73</b>  |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                               |                 | <b>411,88</b>        | <b>390,34</b> | <b>1 765,</b> | <b>12 269</b> | <b>7,76</b>   | <b>346,66</b> | <b>6,3</b>  | <b>6,69</b> | <b>4 618,5</b>            | <b>6 535,21</b> | <b>1 673,3</b> | <b>924,78</b> |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                               |                 | <b>41,19</b>         | <b>39,03</b>  | <b>176,56</b> | <b>1 227</b>  | <b>0,78</b>   | <b>34,67</b>  | <b>0,63</b> | <b>0,67</b> | <b>461,85</b>             | <b>653,52</b>   | <b>167,34</b>  | <b>92,48</b>  |
| <b>Минимальные нормативные значения</b>                                         |                                                               |                 | <b>38</b>            | <b>39</b>     | <b>167</b>    | <b>1 175</b>  | <b>1,2</b>    | <b>60</b>     | <b>700</b>  |             | <b>1 100</b>              | <b>1 100</b>    | <b>250</b>     | <b>12</b>     |
| <b>Отклонения от норм, %</b>                                                    |                                                               |                 | <b>8</b>             |               | <b>6</b>      | <b>4</b>      | <b>-33</b>    | <b>-42</b>    | <b>-100</b> |             | <b>-58</b>                | <b>-41</b>      | <b>-33</b>     | <b>671</b>    |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                               |                 | <b>13,43</b>         | <b>28,63</b>  | <b>57,57</b>  |               |               |               |             |             |                           |                 |                |               |

# ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

ММС с 5-11 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

| №<br>п/п | Наименование<br>группы<br>продуктов | Норма*<br>продукта<br>в граммах<br>(нетто) | Фактический расход продуктов<br>по дням (всего), г<br>на одного человека |       |       |       |       |         |         |         |       |       | В среднем<br>за период |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|-------|------------------------|
|          |                                     |                                            | 1н пн                                                                    | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пт | 2н пн   | 2н вт   | 2н ср   | 2н чт | 2н пт |                        |
| 1        | хлеб рж.ной                         | 66,0                                       | 40,0                                                                     | 40,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0    | 40,0    | 30,0    | 40,0  | 30,0  | 34,0                   |
| 2        | хлеб пшеничный                      | 110,0                                      | 60,0                                                                     | 60,0  | 81,3  | 60,0  | 50,0  | 60,0    | 60,0    | 70,0    | 95,0  | 50,0  | 64,6                   |
| 3        | мука пшеничная                      | 11,0                                       |                                                                          |       | 2,0   | 6,3   |       | 1,4     | 1,4     | 1,5     | 3,4   | 7,2   | 2,3                    |
| 4        | крупы, бобовые                      | 28,0                                       | 114,3                                                                    | 27,0  | 67,0  | 64,0  | 57,3  | 60,7    | 35,8    | 103,0   | 53,6  | 8,2   | 59,1                   |
| 5        | макаронные изделия                  | 11,0                                       | 8,0                                                                      |       | 56,3  |       |       |         | 56,3    |         | 8,0   | 56,3  | 18,5                   |
| 6        | картофель                           | 102,8                                      | 60,0                                                                     | 130,0 | 55,8  | 135,1 | 157,3 | 131,3   | 50,0    | 24,0    | 188,8 | 124,0 | 105,6                  |
| 7        | овощи                               | 176,0                                      | 75,5                                                                     | 94,0  | 94,8  | 134,6 | 79,2  | 112,2   | 97,4    | 91,0    | 43,9  | 181,3 | 100,4                  |
| 8        | фрукты                              | 101,0                                      | 25,0                                                                     | 136,2 | 18,4  | 18,0  | 163,0 |         | 20,4    | 18,0    | 14,0  | 30,4  | 44,3                   |
| 9        | фрукты, сухие                       | 11,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 10       | соки фруктовые, напитки витаминные  | 110,0                                      |                                                                          | 100,0 | 9,0   |       |       | 18,0    |         |         | 100,0 | 9,0   | 23,6                   |
| 11       | мясо без костей                     | 43,0                                       | 53,7                                                                     | 40,0  | 35,0  | 54,0  |       | 1 000,0 | 35,8    | 1 000,0 | 35,0  | 76,5  | 233,0                  |
| 12       | куриное филе                        | 29,8                                       | 1 000,0                                                                  |       | 44,2  | 57,8  | 68,3  | 48,0    | 1 000,0 | 64,0    | 45,0  |       | 232,7                  |
| 13       | рыба - филе                         | 40,0                                       |                                                                          |       |       |       | 109,5 | 19,9    |         |         |       |       | 12,9                   |
| 14       | молоко                              | 175,0                                      | 40,0                                                                     | 52,0  |       | 40,0  | 24,0  |         | 60,0    |         | 92,5  |       | 30,9                   |
| 15       | кисломолочные продукты              | 90,0                                       |                                                                          |       |       | 100,0 |       |         |         | 100,0   |       |       | 20,0                   |
| 16       | творог                              | 30,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 17       | сыр                                 | 8,0                                        |                                                                          | 12,0  |       |       |       | 10,0    |         | 10,0    |       |       | 3,2                    |
| 18       | сметана                             | 5,0                                        |                                                                          | 5,0   |       | 5,0   |       |         | 10,0    | 5,0     |       | 5,0   | 3,0                    |
| 19       | масло сливочное                     | 17,5                                       | 3,0                                                                      | 4,0   | 6,5   | 7,6   | 10,1  | 5,0     | 8,0     | 3,0     | 14,3  | 6,7   | 6,8                    |
| 20       | масло растительное                  | 9,0                                        | 15,4                                                                     | 9,3   | 16,4  | 17,4  | 15,7  | 14,8    | 11,2    | 20,0    | 10,7  | 23,3  | 15,4                   |
| 21       | яйцо                                | 25,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 22       | сахар                               | 18,0                                       | 30,0                                                                     | 29,5  | 31,2  | 23,0  | 30,0  | 15,0    | 26,0    | 30,0    | 23,0  | 30,0  | 26,8                   |
| 23       | кондитерские изделия                | 8,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 24       | чай                                 | 1,0                                        | 1,0                                                                      | 0,5   | 1,0   |       | 0,5   | 1,0     |         | 1,0     |       | 0,5   | 0,6                    |
| 25       | какао                               | 1,2                                        |                                                                          |       |       | 1,5   |       |         | 1,5     |         |       |       | 0,3                    |
| 26       | кофейный напиток                    | 1,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         | 1,5   |       | 0,2                    |
| 27       | дрожжи                              | 0,2                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 28       | крахмал                             | 2,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 29       | соль                                | 3,0                                        | 5,0                                                                      | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0     | 5,0     | 5,0     | 5,0   | 5,0   | 5,0                    |
| 30       | специи                              | 1,5                                        |                                                                          | 0,1   |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |

Подпись ответственного лица \_\_\_\_\_

### Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

**Для 1 смены:**

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

**Для 2 смены:**

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдается, а именно в примерном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.