

СОГЛАСОВАНО: *В.И.И.*

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области


Е.В. Ковалев
от 10.2020 г. м. Ростовская.

И.о. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области


А.Е. Фатеев

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пояснительная записка

к Типовому цикличному 10-ти дневному меню для организации питания детей начальных классов в общеобразовательных организациях для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед)

Содержание:

- 1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания.**
- 2. Типовое меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях и вариант его реализации в примерном меню.**
 - 2.1. Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.**
 - 2.2. Вариант реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.**
- 3. Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет).**

1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке норм обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, и их реализация при нормировании питания

Таблица 1

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного энергозатратам; соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ с учетом производственных потерь, потерь при тепловой обработке и порционировании, отклонений при порционировании блюд и применении норм замен, среднего уровня потребления пищи в зависимости от индивидуальных предпочтений.

3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами.	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи. Такое распределение отражает возможность разработки на основе продуктов нормы разнообразного питания в соответствии с оптимальным его режимом.
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептов приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

2. Типовое меню для организации питания детей в образовательных учреждениях и вариант его реализации в примерном меню

2.1. Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания

Вариант реализации типового меню разрабатывается на основе регионального рациона питания в следующей последовательности:

1. Разработка типового распределения продуктов и блюд для 10-тидневного проекта меню на основе регионального рациона питания для каждой

возрастной группы с соблюдением сбалансированности по ассортименту и сочетаемости блюд и кулинарных изделий.

2. Подбор типовых блюд, соответствующих типовому распределению, с указанием их минимального выхода для каждого приема пищи.

3. Подбор на основе официальных, рекомендуемых к использованию для питания в образовательных организациях сборников рецептур, технологических карт либо технологических условий Заказчика конкретных блюд для каждого типа блюд, имеющегося в типовом наборе блюд для каждого приема пищи, а также продуктов, выдаваемых без дополнительной обработки (хлеб и хлебобулочные изделия, фрукты, кондитерские изделия).

4. Формирование варианта реализации типового меню в виде примерного 10-ти дневного меню для каждого приема пищи для каждой возрастной группы.

5. Проведение расчета среднесуточного потребления продуктов и химического состава примерного 10-ти дневного меню.

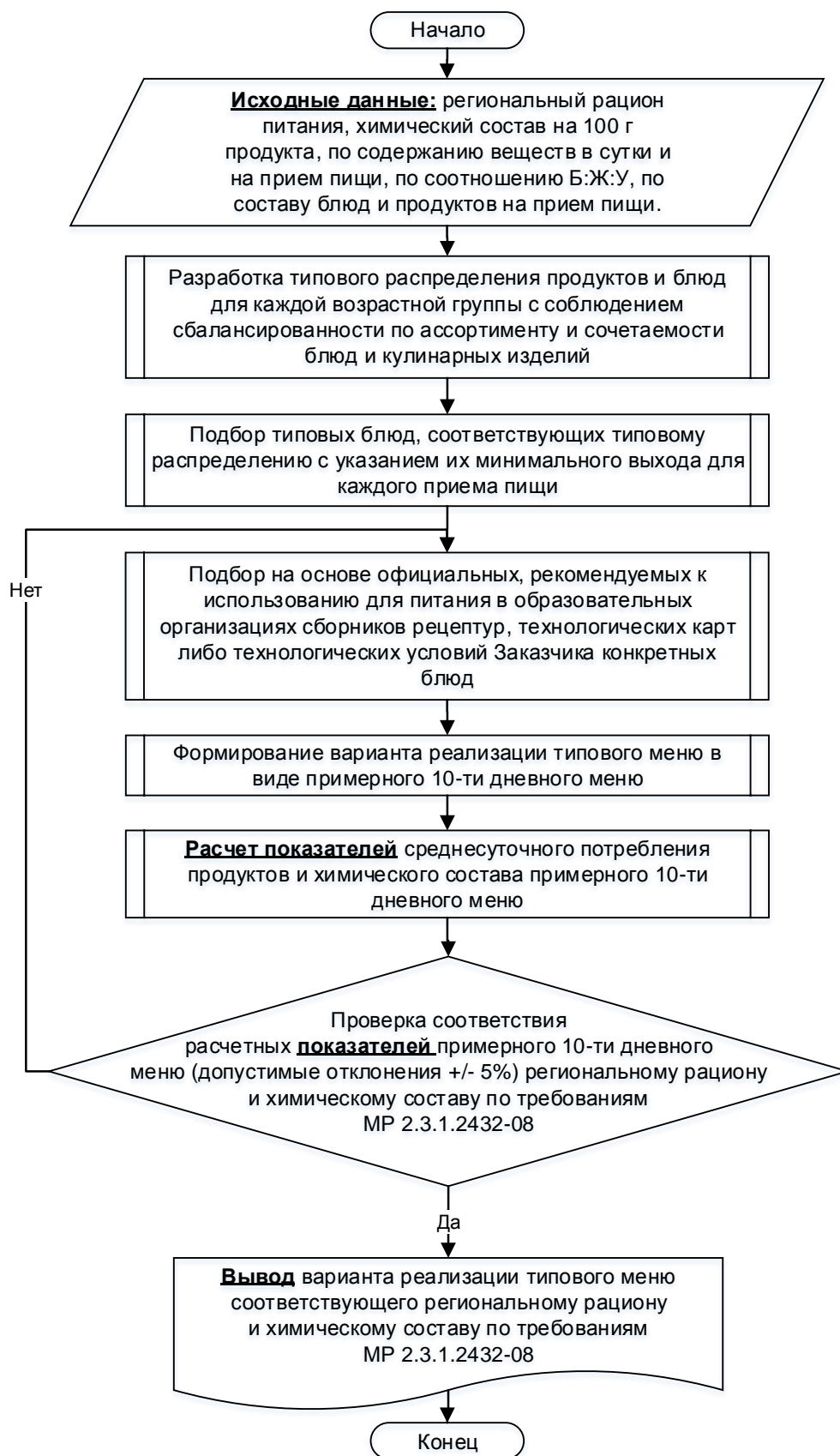
6. Оценка соответствия показателей примерного 10-ти дневного меню (допустимые отклонения +/- 5%):

а. среднесуточного потребления продуктов в сравнении с региональным рационом;

б. показателей химического состава по 3-м приемам пищи требованиям МР 2.3.1.2432-08.

7. В случае превышения допустимых отклонений по любым показателям проводим замену части блюд в соответствии с п.3.

Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания



При разработке проекта типового меню и варианта его реализации учитываются положения п. 8.1 п.п. 4-5 проекта СанПин 2020 г.:

VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. Формирование рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организованных детских коллективах

4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (приложение 4 к настоящим Правилам).

Фактическое питание детей должно соответствовать утвержденному меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение 7 к настоящим Правилам).

*5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.***

2.2. Вариант реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.

Структура проекта типового меню для организации питания детей в образовательных учреждениях Ростовской области для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) для учащихся начальных классов представлена в таблице 2.

Таблица 2

День и номер недели	Тип основного блюда		Напитки		Фрукты/выпечка
	завтрак	обед	завтрак	обед	завтрак
Понедельник-1	молочное	мясное	чай	компот	фрукты
Вторник-1	яичное	рыбное	какао	кисель	выпечка
Среда-1	мясное	птица	чай с лимоном	сок	кондитерские изделия
Четверг-1	творожное	печень	кофенапиток	компот	фрукты
Пятница-1	мясное	крупяное (макаронны с сыром)	чай с лимоном	компот	выпечка
Понедельник-2	рыбное	мясное	какао	сок	кондитерские изделия
Вторник-2	творожное	птица	чай с лимоном	компот	фрукты
Среда-2	печень	рыбное	какао	компот	выпечка
Четверг-2	птица	мясное	кофенапиток	сок	кондитерские изделия
Пятница-2	молочное	птица	чай	компот	фрукты

Расчет себестоимости проекта типового меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях Ростовской области для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) для обучающихся начальных классов представлен в таблицах 3, 4.

Таблица 3

День и номер недели	по ценам ЕМИСС декабрь 2019			по ценам ЕМИСС май 2020		
	завтрак	обед	Итого за день	завтрак	обед	Итого за день
Понедельник-1	46,1	58,42	104,52	52,03	63,07	115,1
Вторник-1	53,19	64,9	118,09	53,52	69,99	123,51
Среда-1	59,02	53,55	112,57	62,64	55,74	118,38
Четверг-1	64,15	43,86	108,01	66,84	47,23	114,07
Пятница-1	67,15	37,09	104,24	69,75	44,36	114,11
Понедельник-2	53,66	79,94	133,6	57,43	88,26	145,69
Вторник-2	49,95	47,12	97,07	56,78	50,64	107,42
Среда-2	70,89	61,63	132,52	75,2	91,99	167,19
Четверг-2	33,17	64,72	97,89	34,74	70,44	105,18
Пятница-2	54,73	41,05	95,78	58,74	44,18	102,92
Средняя цена	55,2	55,23	110,43	58,77	62,59	121,36

Таблица 4

День и номер недели	по ценам муниципальных закупок г.Волгодонск			по ценам оператора питания ООО "Рынок"		
	завтрак	обед	Итого за день	завтрак	обед	Итого за день
Понедельник-1	36,72	57,38	94,1	30,93	47,57	78,5
Вторник-1	41,42	66,78	108,2	33,9	65,43	99,33
Среда-1	57,79	48,12	105,91	48,72	52,82	101,54
Четверг-1	59,95	39,28	99,23	43,03	33,07	76,1
Пятница-1	64,18	40,75	104,93	54,24	36,61	90,85
Понедельник-2	48,59	68,91	117,5	43,23	69,54	112,77
Вторник-2	48,32	57,99	106,31	32,69	42,01	74,7
Среда-2	59,97	70,72	130,69	49,04	50,84	99,88
Четверг-2	34,98	59,41	94,39	28,84	63,9	92,74
Пятница-2	51,06	45,82	96,88	45,09	35,35	80,44
Средняя цена	50,3	55,52	105,82	40,97	49,71	90,68

3. Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет).

Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет) представлен в Таблицах 10, 11, 12.

Типовое цикличное 10-ти дневное меню на основе регионального рациона питания для организации питания детей начальных классов в общеобразовательных организациях для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) и вариант его реализации представлены в отдельном файле.

Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) в возрасте 7-10 лет

Таблица 10

Наименование дней недели, приемов пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за Завтрак	610	12,78	17,45	62,09	460,93	0,16	15,99	106,10	1,21	387,73	308,74	56,94	5,42
Итого за Обед	800	24,21	25,90	111,28	778,01	0,31	54,44	22,00	6,64	130,97	380,58	116,49	7,16
Всего за Понедельник-1	1410	36,99	43,35	173,38	1238,94	0,47	70,43	128,10	7,85	518,70	689,31	173,43	12,59
Итого за Завтрак	490	25,69	26,44	67,72	613,84	0,53	7,65	189,96	3,27	370,11	494,71	94,17	4,21
Итого за Обед	740	32,75	17,62	71,69	578,55	0,46	36,55	57,84	7,43	101,08	423,26	109,02	4,85
Всего за Вторник-1	1230	58,44	44,05	139,41	1192,39	0,98	44,19	247,80	10,70	471,18	917,97	203,19	9,06
Итого за Завтрак	542	19,52	17,05	76,30	539,57	0,33	40,69	18,30	2,78	89,30	285,80	81,94	5,51
Итого за Обед	760	40,55	26,71	101,47	816,00	0,48	21,17	116,29	5,97	94,92	458,34	106,04	8,48
Всего за Среда-1	1302	60,08	43,76	177,77	1355,57	0,81	61,86	134,59	8,75	184,22	744,14	187,98	14,00
Итого за Завтрак	495	28,51	21,07	51,07	511,99	0,19	41,07	137,15	1,22	568,90	506,55	76,05	1,55
Итого за Обед	790	24,27	17,74	98,08	649,35	0,50	115,00	4952,00	6,35	106,87	401,05	93,98	8,86
Всего за Четверг-1	1285	52,78	38,82	149,14	1161,34	0,68	156,07	5089,15	7,56	675,77	907,60	170,02	10,41
Итого за Завтрак	537	26,35	25,98	84,23	679,28	0,60	34,95	15,90	5,11	117,90	383,31	100,86	6,06
Итого за Обед	710,00	22,60	14,57	109,15	660,27	0,40	32,46	43,30	5,23	199,83	398,61	100,71	5,62
Всего за Пятница-1	1247,00	48,95	40,54	193,39	1339,55	1,00	67,41	59,20	10,34	317,73	781,92	201,57	11,68
Итого за Завтрак	495,00	20,30	16,39	68,93	507,91	0,40	38,29	52,96	3,07	309,37	404,40	96,88	3,13
Итого за Обед	790,00	32,91	23,95	75,57	658,59	0,40	116,42	60,00	5,31	203,24	429,60	117,83	9,66
Всего за Понедельник-2	1285,00	53,22	40,33	144,51	1166,50	0,79	154,72	112,96	8,37	512,60	834,01	214,71	12,79
Итого за Завтрак	587,00	24,61	17,23	73,56	556,78	0,30	20,81	80,00	2,97	222,86	324,46	68,95	5,89
Итого за Обед	790,00	36,23	33,49	101,55	855,99	0,39	29,81	133,20	4,48	262,21	537,99	129,89	7,12
Всего за Вторник-2	1377,00	60,84	50,72	175,10	1412,77	0,68	50,62	213,20	7,45	485,07	862,45	198,84	13,01
Итого за Завтрак	500,00	33,70	20,49	95,39	704,58	0,90	130,76	7923,66	3,91	314,48	694,15	127,63	10,36
Итого за Обед	790,00	32,21	19,54	103,08	719,44	0,53	49,84	52,40	8,80	190,66	513,33	167,02	5,84
Всего за Среда-2	1290,00	65,91	40,03	198,47	1424,02	1,44	180,60	7976,06	12,71	505,14	1207,48	294,65	16,19
Итого за Завтрак	505,00	25,89	16,97	94,19	630,87	0,48	6,30	45,70	2,60	172,16	442,26	184,05	6,75
Итого за Обед	760,00	22,62	30,69	80,75	696,59	0,84	60,25	0,00	6,80	90,16	387,78	116,62	8,72
Всего за Четверг-2	1265,00	48,51	47,66	174,94	1327,47	1,32	66,55	45,70	9,40	262,32	830,04	300,67	15,47
Итого за Завтрак	615,00	14,61	20,71	76,16	552,39	0,21	8,66	121,00	1,35	430,20	391,11	85,07	5,95
Итого за Обед	820,00	29,69	29,02	119,12	859,03	0,64	18,20	64,63	11,12	152,74	344,65	112,44	8,81
Всего за Пятница-2	1435,00	44,30	49,73	195,28	1411,41	0,85	26,86	185,63	12,47	582,94	735,76	197,50	14,76

Таблица 10 (продолжение)

Наименование показателей	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтрак	231,97	199,78	749,64	5 758,14	4,08	345,17	8 690,73	27,48	2 982,99	4 235,49	972,54	54,83
Среднее значение за завтрак	23,20	19,98	74,96	575,81	0,41	34,52	869,07	2,75	298,30	423,55	97,25	5,48
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	31%	52%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	30,13%	25,29%	22,38%	24,50%	37,10%	57,53%	124,15%	27,48%	27,12%	38,50%	38,90%	45,69%
Выполнение МР, % от суточной нормы	29%	25,7%	24%	25%	29%	40%	112%	25%	26%	31%	35%	41%
Итого за обед	298,05	239,21	971,74	7 271,81	4,94	534,14	5 501,66	68,13	1 532,68	4 275,19	1 170,03	75,13
Среднее значение за обед	29,80	23,92	97,17	727,18	0,49	53,41	550,17	6,81	153,27	427,52	117,00	7,51
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	38,71%	30,28%	29,01%	30,94%	44,93%	89,02%	78,60%	68,13%	13,93%	38,87%	46,80%	62,61%
Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	31%	31%	32%	35%	62%	71%	61%	13%	31%	42%	56%
Итого Завтрак + Обед	530,02	438,99	1 721,38	13 029,95	9,02	879,31	14 192,39	95,61	4 515,67	8 510,68	2 142,57	129,96
Среднее значение Завтрак + Обед	53,00	43,90	172,14	1 303,00	0,90	87,93	1 419,24	9,56	451,57	851,07	214,26	13,00
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	68,83%	55,57%	51,38%	55,45%	82,03%	146,55 %	202,75%	95,61%	41,05%	77,37%	85,70%	108,30 %
Выполнение МР, % от суточной нормы	67%	56%	55%	57%	64%	103%	182%	86%	39%	62%	77%	98%
Распределение ЭЦ	Норма	Факт										
Завтрак	20-25%	24,50%										
Обед	30-35%	30,94%										

Химический состав (расширенный) варианта типового меню (завтрак в школе)
обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального
образования (в возрасте 7-10 лет)

Таблица 11

Наименование веществ		Итого (без учета потерь)	Химсостав с учетом потерь	Потребность по МР 2.3.1.2432- 08	Доля от МР 2.3.1.2432- 08, %
Холестерин (мг)		106,3	85,1	300	28,4%
Витамины (мг)	В2	0,7	0,5	1,2	43,5%
	В-каротин	2,2	1,7	5	34,7%
	Д (мкг)	1,0	0,9	10	9,2%
Пищевые волокна (г)		5,6	5,6	15	37,3%
Флавоноиды (мг)		0,0	0,0	150	0,0%
Микроэлементы (мкг)	І	44,4	31,1	120	25,9%
	Se	8,7	8,7	40	21,8%
	F	68,5	68,5	1000	6,9%
	Zn	2253,7	2253,7	10000	22,5%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,5	0,5	1,9	23,9%
	Омега 6	2,4	2,4	9,3	26,0%

Химический состав (расширенный) варианта типового меню (обед в школе)
обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального
образования (в возрасте 7-10 лет)

Таблица 12

Наименование веществ		Итого (без учета потерь)	Химсостав с учетом потерь	Потребность по МР 2.3.1.2432- 08	Доля от МР 2.3.1.2432- 08, %
Холестерин (мг)		73,5	58,8	300	19,6%
Витамины (мг)	В2	0,4	0,3	1,2	27,1%
	В-каротин	5,7	4,6	5	91,6%
	D (мкг)	1,2	1,1	10	10,8%
Минеральные вещества (мг)	Ca	241,2	229,1	1100	20,8%
	P	452,8	362,2	1100	32,9%
	Mg	119,5	107,6	250	43,0%
	K	1180,6	1062,5	2500	42,5%
	Fe	7,7	6,9	12	57,8%
Пищевые волокна (г)		8,2	8,2	15	54,6%
Флавоноиды (мг)		0,0	0,0	150	0,0%
Микроэлементы (мкг)	I	114,9	80,4	120	67,0%
	Se	8,1	8,1	40	20,3%
	F	181,4	181,4	1000	18,1%
	Zn	2816,0	2816,0	10000	28,2%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,3	0,3	1,9	18,0%
	Омега 6	5,3	5,3	9,3	57,5%

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22
Обед															
45М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
268М/иоп	Биточек мясной (говядина)	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70
304М	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
342М/иоп	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		820	25,65	26,10	119,81	818,64	0,35	54,44	22,00	6,87	136,57	408,68	125,49	7,81	423,86
Всего за Понедельник 1		1440	36,47	72,28	168,57	1477,63	0,46	70,43	288,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	601,08
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
212М/иоп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382М/иоп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434(начин ре	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	

Итого за Завтрак		450	30,13	29,30	68,02	658,67	0,55	8,88	285,66	3,51	386,76	561,32	98,49	5,16	362,24
Обед															
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72		1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
96 М	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 80/100	180	17,44	10,27	5,21	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
350М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		760	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74
Всего за Вторник-1		1210	64,31	47,12	148,24	1277,85	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	216,51	10,66	1380,98
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
268М/иоп	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
363К/иоп	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
71 М	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
377М/иоп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за Завтрак		552	20,28	17,14	80,92	561,67	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,50	85,24	5,71	111,06
Обед															
65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00		1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
113М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
291 М	Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		780	41,99	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
Всего за Среда-1		1332	62,27	44,05	190,93	1418,30	0,86	61,86	134,59	9,11	192,12	780,94	200,28	14,85	1218,46
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
224М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
399 М	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59
Обед															
23 М	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95		1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
282 М	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940,00	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,70
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
342М/иоп	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)200/15	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
Итого за Обед		810	25,70	17,95	106,61	689,98	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10
Всего за Четверг-1		1345	57,26	39,38	176,16	1290,37	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
260М/иоп	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71 М	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377М/иоп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00

Итого за Завтрак		527	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34
Обед															
52 М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
151 М	Уха ростовская	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,80	43,33	1,49	37,30
203М/иоп	Макаронные изделия отварные с сыром 140	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	15,60
348М/иоп	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03			0,10	16,00	25,80	8,40	0,64	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		730,00	24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30	5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64
Всего за Пятница-1		1257,00	55,04	39,68	214,46	1439,52	1,15	40,87	44,90	10,83	290,90	908,29	311,55	15,52	125,98
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71 М	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
239 М	Тефтели рыбные (горбуша)	100,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382М/иоп	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Пастила ванильная	15,00	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
Обед															
67 М	Винегрет овощной	60,00	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50		1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
98 М	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	250,00	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
250М/иоп	Бефстроганов	80,00	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
321 М	Капуста тушеная	150,00	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36	110,16
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		810,00	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	5,54	208,84	457,70	126,83	10,31	494,49
Всего за Понедельник-2		1345,00	57,69	40,90	171,52	1295,53	0,89	154,72	112,96	9,12	527,40	896,91	236,91	14,24	618,92
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
233 М	Сырники с морковью	185,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378К	Соус ягодный	15,00	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	

377 М	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		597,00	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
Обед															
65 М	Салат из моркови с сыром	60,00	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
82М/иоп	Борщ с картофелем и фасолью	250,00	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60		1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	80,00	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,50
304 М	Рис отварной	150,00	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
342 М	Компот из свежих яблок200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		810,00	37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66
Всего за Вторник-2		1407,00	63,03	51,01	188,26	1475,50	0,74	50,62	213,20	7,81	492,97	899,25	211,14	13,86	1820,83
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
	Перец болгарский	30,00	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
162К	Запеканка картофельная с печенью	200,00	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
331 М	Соус сметанный с томатом	30,00	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382М/иоп	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		520,00	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
Обед															
63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60,00	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16		3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250,00	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234М/иоп	Котлета рыбная (минтай)	100,00	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	6,60
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52

349 М	Компот из сухофруктов200/12	200,00	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	0,60
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		830,00	35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,40	9,20	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29
Всего за Среда-2		1350,00	70,43	40,77	225,46	1556,35	1,55	180,60	7976,06	13,37	522,94	1302,48	324,05	18,39	8462,01
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
71 М	Огурец свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
279М/иоп	Тефтели куриные (куры)	80,00	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	Мармелад	15,00	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за Завтрак		515,00	26,65	17,06	98,81	652,97	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
Обед															
42 М	Салат картофельный с зелёным горошком	60,00	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,60
99 М	Суп из овощей	250,00	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,60
259М/иоп	Жаркое по-домашнему (свинина)	200,00	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		780,00	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0,00	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02
Всего за Четверг-2		1295,00	50,70	47,95	188,09	1390,20	1,38	66,55	45,70	9,76	270,22	866,84	312,97	16,32	282,42
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	205,00	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376М/иоп	Чай с сахаром200/12	200,00			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
3 М	Масло порционно	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (груша)	150,00	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
Итого за Завтрак		625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	152,67
Обед															

61 К	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	250,00	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	80,00	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М	Макаронные изделия отварные	150,00	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
350 М	Соус молочный	30,00	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,50	0,08	20,14	17,16	2,63	0,06	16,80
Итого за Обед		840,00	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
Всего за Пятница - 2		1465,00	46,50	50,02	208,43	1474,15	0,90	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	209,80	15,61	1246,08
Итого		13446,00	563,69	473,15	1880,12	14095,40	9,74	854,01	14433,79	100,42	4598,39	9113,76	2387,96	144,03	22096,45

	Итого за завтрак	249,81	231,58	814,25	6 372,56	4,40	319,86	8 932,13	29,82	3 002,12	4 508,07	1 114,13	61,25
	Среднее значение за завтрак	24,98	23,16	81,42	637,26	0,44	31,99	893,21	2,98	300,21	450,81	111,41	6,13
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	51%									
	Выполнение СанПиН 2020	32,44%	29,31%	24,31%	27,12%	39,97%	53,31%	127,60%	29,82%	27,29%	40,98%	44,57%	51,04%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	32%	29,8%	26%	28%	31%	37%	115%	27%	26%	33%	40%	46%
	Итого за обед	313,88	241,58	1 065,87	7 722,84	5,35	534,14	5 501,66	70,60	1 596,28	4 605,69	1 273,83	82,78
	Среднее значение за обед	31,39	24,16	106,59	772,28	0,53	53,41	550,17	7,06	159,63	460,57	127,38	8,28
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	28%	55%									
	Выполнение СанПиН 2020	40,76%	30,58%	31,82%	32,86%	48,60%	89,02%	78,60%	70,60%	14,51%	41,87%	50,95%	68,98%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	40%	31%	34%	34%	38%	62%	71%	64%	14%	33%	46%	62%
	Итого день	563,69	473,15	1 880,12	14 095,40	9,74	854,01	14 433,79	100,42	4 598,39	9 113,76	2 387,96	144,03
	Среднее значение за день	56,37	47,32	188,01	1 409,54	0,97	85,40	1 443,38	10,04	459,84	911,38	238,80	14,40
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
	Выполнение СанПиН 2020	73,21%	59,89%	56,12%	59,98%	88,57%	142,33%	206,20%	100,42%	41,80%	82,85%	95,52%	120,03%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	72%	61%	60%	62%	70%	100%	186%	90%	40%	66%	86%	108%
	Усредненная потребность в пищевых веществах для	63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-	77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
	МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3
	Распределение ЭЦ			Норма									
			27,12%	20-25%									
			32,86%	30-35%									

Примечание. Рекомендуется на каждый прием пищи выдавать салфетку влажную гигиеническую

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.

Варианты реализации типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

Тип блюда	Выход грамм (не менее)	Вариант 1		Вариант 2		Вариант 3	
День/неделя: Понедельник-1							
Завтрак							
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	120м	Суп молочный с макаронными изделиями	198 К	Каша пшеничная с курагой	194 К	Каша манная с яблоками
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	180	376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	482 К	Отвар из шиповника	465 К	Глинтвейн
Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный
Порционное блюдо (сыр, масло)	10	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)		Фрукты (киви)		Фрукты (банан)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	45М	Салат из свежей капусты	37 М	Винегрет с сельдью	109 К	Салат фруктовый
Щи, борщи, супы овощные	200	82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	87 М	Щи из свежей капусты	131 К	Суп из овощей
Блюда из мяса (рубленые), в том числе с соусом	80	268М/иоп	Биточек мясной (говядина)	305 К	Тефтели из говядины	220 М	Шницель мясной (говядина)
Соусы, поливки	10		Сметана		Соус		
Блюда из круп, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	304М	Рис отварной	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	302 М	Каша перловая рассыпчатая
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342М/иоп	Компот из свежих яблок 200/12	350 М	Кисель из вишни	473 К	Напиток витаминный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Вторник-1							
Завтрак							
Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами	150	212М/иоп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	213 М	Омлет с запеченным картофелем 150/5	232 К	Омлет, с сыром запеченный
Овощи консервированные, поджаривка	20		Горошек зеленый консервированный		Кукуруза сахарная консервированная		Горошек зеленый консервированный
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382М/иоп	Какао на молоке	418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке		Чай с молоком
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434(начин рец 423	Булочка с орехами пониженной калорийности	527 К	Курабье с орехами		Кекс с орехами
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	86 К	Салат из соленых огурцов с луком

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	96 М	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с горохом	140 К	Суп картофельный с фрикадельками
Блюда из рыбы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 80/100	253 К, 169 К	Рыба припущенная в молоке, котлеты картофельные 80/150	255 К, 368 К - соус 354 К	Кнели рыбные отварные (пикша) с соусом молочным, картофельное пюре
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	350М	Кисель из вишни 200/11	388 М	Напиток из плодов шиповника	454 К	Компот из плодов сухих (чернослив)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный

День/неделя: Среда-1

Завтрак

Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	80	268М/иоп	Шницель мясной	308 К	Фрикадельки мясные	278 М	Тефтели из говядины
Соусы, поливки	15	363К/иоп	Соус томатный	368 К	Соус молочный		Сметана
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	169 К	Котлеты картофельные	125 М	Картофель отварной с зеленью
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Помидоры св.порционные	38 К	Перец сладкий порционный	71 М	Огурцы свежие порционные
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Батон йодированный
Кондитерские изделия(пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке	10		Мармелад		Пастила		Зефир
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	180	377М/иоп	Чай с лимоном	420 К	Чай с сахаром	482 К	Отвар из шиповника

Обед

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	45 М	Салат из белокочанной капусты	54 М	Салат из свеклы с орехами
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	113М	Суп-лапша домашняя	102 М	Суп картофельный с рисом 200/10	135 К	Суп картофельный с фасолью
Блюда из птицы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	200	291 М	Плов с мясом птицы (куры)	290М 330М 309М	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе с макаронами отварными	322 К, 304М	Курица в сырном соусе, с рисом отварным
Соки, нектары	150		Сок фруктовый		Нектар фруктовый		Сок ягодный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный

Завтрак

			Завтрак		Завтрак		Завтрак
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	224М	Запеканка творожная с морковью	243 К	Сырники из творога	240 К	Пудинг из творога запеченный
Поливки, соусы	15		Сметана		Сметана	371 К	Молоко сгущенное
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	382 М	Какао с молоком	415 К	Какао-напиток на молоке

Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15 М	Сыр порционный	14М	Масло порциями	15 М	Сыр порционный
Фрукты свежие, ягоды	100	399 М	Фрукты (мандарины)		Фрукты (Яблоки)		Фрукты (киви)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	23 М	Салат из свежих помидоров	29 М	Салат из сырых овощей	59 К	Салат из моркови с сахаром со сметаной
Щи, борщи, супы овощные	200	88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	131 К	Суп овощной
блюда из печени, печени и мяса (рубленые), в том числе с соусом	80	282 М	Оладьи из печени с морковью	255 М	Печень по-строгановски40/40	261 М	Печень тушеная в соусе
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	150	309 М	Макаронные изделия отварные	302 М	Каша пшеничная рассыпчатая	308 М	Фасоль отварная с луком
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342М/иоп	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)200/15	429 К	Кисель яблочный	449 К	Компот из плодов свежих
День/неделя: Пятница-1							
Завтрак							
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М/иоп	Гуляш из говядины	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40	250 М	Бефстроганов
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	71 М	Помидоры свежие порционные	38 К	Перец сладкий свежий порционный
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельное пюре	125 М	Картофель отварной с зеленью	169 К	Котлеты картофельные
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	180	377М/иоп	Чай с лимоном	465 К	Глинтвейн	482 К	Отвар из шиповника
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 М(начин рец 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности	434 (начинка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности	519 К	Кекс ореховый с апельсинами
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	52 М	Салат из свеклы отварной	71 М	Нарезка овощная	43 К	Салат витаминный с растительным маслом
Супы рыбные	200	151 М	Уха ростовская	104 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	101 М	Суп рыбный
Блюда из круп, макарон, в т.ч. с сыром, творогом	150	203М/иоп	Макаронные изделия отварные с сыром 140/10	218 М	Вареники ленивые отварные	208 м	Лапшевник с творогом
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	348М/иоп	Компот из изюма	451 К	Компот из свежих яблок 180/11	349 М	Компот из сухофруктов 180/11
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Понедельник-2							
Завтрак							

Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)	20	71 М	Помидоры св.порционные	38 К	Перец сладкий свежий порционный	71 М	Огурец свежий
Блюда из рыбы (рубленные)	80	239 М	Тетели рыбные (горбуша)	234 М	Котлета рыбная (горбуша)	250 К	Суфле рыбное
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельное пюре	166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе	351 К	Картофель по-деревенски
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382М/ноп	Какао на молоке	419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком	418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Кондитерское изделие (пастила, мармелад, итд)	10		Пастила ванильная		Зефир		Мармелад
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	67 М	Винегрет овощной	47 М	Салат из квашеной капусты	37 М	Винегрет с сельдью
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	98 М	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	123 К	Рассольник домашний	126 К	Суп-пюре из цветной капусты
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	250М/ноп	Бефстроганов	260 М	Гуляш из говядины 40/40	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40
Блюда/гарниры из овощей	150	321 М	Капуста тушеная	172 К	Крокеты из моркови с изюмом	143 М	Рагу из овощей
Соки, нектары	150		Сок фруктовый		Сок ягодный		Нектар фруктовый
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День/неделя: Вторник-2							
Завтрак							
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	233 М	Сырники с морковью	240 К	Пудинг из творога запеченный	224 М	Запеканка творожно-морковная
Соусы, поливки	15	378К	Соус ягодный	371 К	Молоко сгущенное		Сметана
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	180	377 М	Чай с лимоном	482 К	Отвар из шиповника	420 К	Чай с сахаром
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Батон йодированный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)		Фрукты (апельсин)		Фрукты (банан)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	65 М	Салат из моркови с сыром	75 К	Салат из редиса и огурцов	109 К	Салат Фруктовый
Щи, борщи, супы овощные	200	82М/ноп	Борщ с картофелем и фасолью	99 М	Суп из овощей	157 К	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10
Блюда из птицы (рубленные)	80	297М/ноп	Фрикадельки из мяса птицы	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	309 К	Биточки рубленые из курицы
Блюда/гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	150	304 М	Рис отварной	218 К	Пюре из бобовых	302 М	Каша гречневая рассыпчатая
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342 М	Компот из свежих яблок200/12	388 М	Напиток из плодов шиповника	428 К	Кисель фруктовый
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный

День/неделя: Среда-2

Завтрак

<i>Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)</i>	20	38 К	Перец сладкий свежий порционный	71 М	Огурец свежий	71 М	Помидоры св.порционные
<i>Блюда из печени с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150	162К	Запеканка картофельная с печенью	255 М 128 М	Печень по-строгановски, с картофельным пюре	282 М	Оладьи из печени с морковью с картофелем печеным
<i>Соусы, поливки</i>	15	331 М	Соус сметанный с томатом	368 К	Соус молочный	363К/ноп	Соус томатный
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)</i>	180	382М/ноп	Какао на молоке	379М/ноп	Кофейный напиток с молоком	419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком
<i>Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	30	434 М(начин рец 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности	434 М(начинка 471 М)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	559 К	Ватрушка с творогом

Обед

<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами	66 К	Салат из овощей с кукурузой	54 М	Салат из свеклы с орехами
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с рисом200/10	132 К	Суп картофельный с горохом
<i>Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом</i>	80	234М/ноп	Котлета рыбная (минтай)	250 К	Суфле рыбное	258 К	Фрикадельки рыбные (горбуша)
<i>Гарниры (блюда) овощные</i>	150	312 М	Картофельное пюре	351 К	Картофель по-деревенски	166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	349 М	Компот из сухофруктов200/12	451 К	Компот из плодов свежих	428 К	Кисель фруктовый
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

<i>Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)</i>	20	71 М	Огурец свежий		Перец сладкий		Помидор свежий
<i>Блюда из мяса птицы (рубленные)</i>	80	279М/ноп	Тефтели куриные (куры)	318 К	Котлеты рубленные из птицы	309 К	Биточки рубленные куриные
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)</i>	150	302 М	Каша гречневая рассыпчатая	304 М	Рис отварной	342М	Макароны отварные
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)</i>	180	379М/ноп	Кофейный напиток с молоком		Какао на молоке	421 К	Чай с молоком
<i>Кондитерские изделия (пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке</i>	10		Мармелад		Зефир		Пастила
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Батон йодированный

Обед

<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	74 К	Икра овощная	73 К	Икра кабачковая
<i>Щи, борщи, супы овощные</i>	200	99 М	Суп из овощей	82 М	Борщ с фасолью и картофелем	85 М	Борщ зеленый

<i>Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150	259М/иоп	Жаркое по-домашнему (свинина)	284 М	Рулет картофельный с мясом	283 М	Макароны с мясом
<i>Соки, нектары</i>	150		Сок фруктовый		Нектар		Сок ягодный
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Пятница-2							
Завтрак							
<i>Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными</i>	200	175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	179 М	Мюсли с молоком	176 М	Каша вязкая с тыквой
<i>Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)</i>	180	376М/иоп	Чай с сахаром200/12		Чай с лимоном		Чай с шиповником
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	10	3 М	Масло порционно	3 М	Масло порционно	3 М	Масло порционно
<i>Порционное блюдо (сыр, масло)</i>	15	15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
<i>Фрукты свежие, ягоды</i>	100		Фрукты (груша)	3	Фрукты (яблоко)		Фрукты (банан)
Обед							
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	50	61 К	Салат из моркови с изюмом	34 М	Салат "Летний"	28 М	Салат "Вестна"
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	200	102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	108 М	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	94 М	Рассольник
<i>Блюда из птицы (рубленные)</i>	80	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	309 К	Биточки рубленные из курицы	279М/иоп	Тефтели куриные (куры)
<i>Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)</i>	150	309 М	Макаронные изделия отварные	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	357 К	Рис с горошком
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	180	342 М	Компот из свежих яблок200/12	430 К	Кисель клюквенный	453 К	Компот из кураги
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
<i>Соусы, поливки</i>	15	350 М	Соус молочный	370 К	Соус сырный	363 К	Соус томатный

Прошито и пронумеровано
26 (двадцать шесть) листов.

И.о. министра общего и
профессионального
образования Ростовской
области

А.Е. Флорен

