



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ  
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ**

**РЕСПУБЛИКÆ  
ЦÆГАТ ИРЫСТОН – АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАД ÆМÆ НАУКÆЙЫ  
МИНИСТРАД**

ОГРН 1051500416417, ИНН 1515906542  
КПП 151301001  
362040, Владикавказ, ул. Бутырина, 7,  
тел.: (8672) 29-15-15, тел/факс: (8672) 53-65-64,  
e-mail: [info@mon.alania.gov.ru](mailto:info@mon.alania.gov.ru)

26.07.2023 № \_\_\_\_\_ исх.1899  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
муниципальных органов  
управления образованием

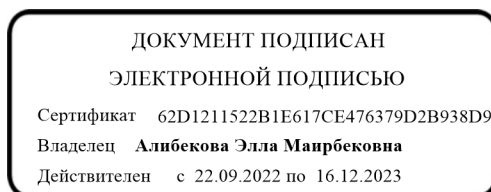
Руководителям  
подведомственных  
образовательных организаций

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия - Алания направляет примерное 20-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алания для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4, 5-11 классов, с 1 сентября 2023 года, разработанное в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а также технико-технологические карты для использования в работе.

Просим довести данную информацию до сведения руководителей подведомственных общеобразовательных организаций.

Приложение: в электронном формате.

Министр



Э. Алибекова

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену**

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21.6	14.2	0.07	210.04
	202/М	Макаронны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>31.07</b>	<b>15.72</b>	<b>77.85</b>	<b>576.62</b>
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21.68	11.52	32.82	325.01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24.53</b>	<b>19.37</b>	<b>68.83</b>	<b>552.94</b>
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
	16/М	Ветчина	15	1.94	3.27	0.29	38.4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5.22	5.27	26.01	174.04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18.61</b>	<b>16.43</b>	<b>71.76</b>	<b>516.22</b>
День 4	278/М	Тефтели из говядины	90	13.7	9.69	8.16	174.59
	139/М	Капуста тушеная	150	3.64	5.38	14	119.7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21.75</b>	<b>15.88</b>	<b>67.80</b>	<b>505.07</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15.45	15.72	2.73	215.2
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0.32	0.04	1	5.6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	70	5.53	0.7	33.81	164.5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1.5	0.5	21	96
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26.03</b>	<b>19.47</b>	<b>79.21</b>	<b>600.19</b>

День 6	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	274/К	Соус болоньезе	90	10.39	8.87	1.76	128.52
	202/М	Макаронны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19.84</b>	<b>17.60</b>	<b>79.57</b>	<b>559.25</b>
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/20	150	22.92	13.17	33.29	345.69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26.62</b>	<b>21.13</b>	<b>74.23</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3.69	3.94	23.29	143.79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7.63	8.16	31.26	232.42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15.71</b>	<b>15.67</b>	<b>80.69</b>
День 9	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23.52</b>	<b>18.95</b>	<b>67.73</b>
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22.42</b>	<b>16.86</b>	<b>84.95</b>

День 11	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11.39	9.85	3.41	145.72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.56</b>	<b>15.74</b>	<b>68.01</b>	<b>496.55</b>	
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 130/30	160	21.68	11.52	32.82	325.01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25.32</b>	<b>19.57</b>	<b>73.16</b>	<b>576.44</b>	
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
	16/М	Ветчина	15	1.94	3.27	0.29	38.4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3.65	4.68	26.89	164.63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16.25</b>	<b>15.64</b>	<b>68.31</b>	<b>483.31</b>	
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13.28	14.49	12.7	234.34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19.58</b>	<b>18.65</b>	<b>79.76</b>	<b>569.68</b>
День 15	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15.45	15.72	2.73	215.2
	71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0.32	0.04	1	5.6
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	70	5.53	0.7	33.81	164.5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1.5	0.5	21	96
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26.03</b>	<b>19.47</b>	<b>79.21</b>	<b>600.19</b>

День 16	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>22.70</b>	<b>17.40</b>	<b>67.41</b>	<b>519.81</b>
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	218/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	22.92	13.17	33.29	345.69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>26.62</b>	<b>21.13</b>	<b>74.23</b>	<b>599.06</b>
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5.22	5.27	26.01	174.04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7.63	8.16	31.26	232.42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>17.24</b>	<b>17.00</b>	<b>83.41</b>	<b>564.64</b>
День 19	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>570</b>	<b>23.52</b>	<b>18.95</b>	<b>67.73</b>	<b>577.9</b>
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>575</b>	<b>22.42</b>	<b>16.86</b>	<b>84.95</b>	<b>582.21</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	10,970	450.34	357.49	1,498.80	11,173.64
Среднее значение	549	22.52	17.87	74.94	558.68
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	23%	22%	24%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2,350

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных  
Возрастная группа 7-11 лет**

Сезон  
осенне-  
зимний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1	4.32	5.88	66.19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.9	7.94	82.42
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21.6	14.2	0.07	210.04
	202/М	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>35.94</b>	<b>25.17</b>	<b>101.44</b>	<b>773.84</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1.01	4.1	2.98	53.15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	5.3	14.64	115.11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13.24	10.86	12.6	201.29
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.4	11.76	89.67
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>26.07</b>	<b>24.71</b>	<b>99.71</b>	<b>730.16</b>
День 3	99/К	Салат Осенний	60	1.1	5.15	7.67	81.71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1.57	6.01	10.87	104.45
	291/М	Плов с индейкой	200	26.19	10.39	35.82	348.98
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>34.03</b>	<b>22.37</b>	<b>100.13</b>	<b>748.44</b>
День 4	62/К	Салат морковный	60	0.78	3.06	4.14	47.97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.7	2.44	15.42	102.7
	278/М	Тефтели из говядины	90	13.7	9.69	8.16	174.59
	139/М	Капуста тушеная	150	3.64	5.38	14	119.7
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30.10</b>	<b>21.85</b>	<b>99.73</b>	<b>720.45</b>
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.75	5.06	3.72	63.85
	100	Суп Минестроне	200	1.51	3.18	7.56	65.21
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20.16	7.80	3.45	165.08
	128/М	Картофельное пюре	150	3.24	6.82	22.25	163.78
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>33.37</b>	<b>24.03</b>	<b>98.67</b>	<b>748.66</b>

День 6	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0.53	5.06	1.98	55.61
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1.79	6.03	14.48	119.65
	274/К	Соус болоньезе	90	10.39	8.87	1.76	128.52
	202/М	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>24.48</b>	<b>21.56</b>	<b>106.29</b>	<b>719.88</b>	
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.89	3.74	7.12	69.97
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2.01	4.01	9.48	82.6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11.49	13.42	10.85	211.77
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.4	11.76	89.67
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>26.19</b>	<b>25.92</b>	<b>102.29</b>	<b>754.37</b>	
День 8	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1.01	4.1	2.98	53.15
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1.95	3.06	13.54	90.08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29.88</b>	<b>25.08</b>	<b>106.30</b>	<b>782.71</b>	
День 9	62/К	Салат морковный	60	0.78	3.06	4.14	47.97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.9	7.94	82.42
	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29.68</b>	<b>27.35</b>	<b>98.50</b>	<b>803.05</b>	
День 10	67/М	Винегрет овощной	60	1.05	5.12	5.64	73.32
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.7	2.44	15.42	102.7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27.34</b>	<b>22.15</b>	<b>106.30</b>	<b>734.23</b>	

День 11	32/К	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0.9	3.1	2.42	41.22
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1.57	6.01	10.87	104.45
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11.39	9.85	3.41	145.72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>27.25</b>	<b>25.29</b>	<b>103.05</b>	<b>749.38</b>	
День 12	62/К	Салат морковный	60	0.78	3.06	4.14	47.97
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1.79	6.03	14.48	119.65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21.5	12.19	42.02	363.6
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>30.73</b>	<b>22.32</b>	<b>115.21</b>	<b>787.77</b>	
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2.6	4.65	4.88	73.92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2.01	4.01	9.48	82.6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	11.53	17.05	10.92	244.82
	202/М	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27.91</b>	<b>27.43</b>	<b>112.83</b>	<b>816.53</b>	
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1.01	4.1	2.98	53.15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.7	2.44	15.42	102.7
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 90/5	95	13.28	14.49	12.7	234.34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>28.06</b>	<b>25.31</b>	<b>111.61</b>	<b>789.39</b>	
День 15	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0.53	5.06	1.98	55.61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.9	7.94	82.42
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20.16	7.80	3.45	165.08
	128/М	Картофельное пюре	150	3.24	6.82	22.25	163.78
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>33.53</b>	<b>25.84</b>	<b>98.98</b>	<b>766.79</b>	



День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1.05	5.12	5.64	73.32
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1.95	3.06	13.54	90.08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29.63</b>	<b>26.01</b>	<b>105.50</b>	<b>778.43</b>
День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1.07	3.29	4.21	50.52
	116/М	Суп с рисом с томатом	200	1.52	4.17	13.64	98.64
	293/М	Куры запеченные	90	21.6	10.6		176.99
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.4	11.76	89.67
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
		<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35.34</b>	<b>22.73</b>	<b>96.13</b>	<b>730.06</b>
День 18	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1.26	3.11	4.46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.7	2.44	15.42	102.7
	268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 90/5	95	10.27	17.07	10.33	239.01
	202/М	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
		<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>28.00</b>	<b>24.22</b>	<b>118.28</b>	<b>808.81</b>
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.89	3.74	7.12	69.97
	100	Суп Минестроне	200	1.51	3.18	7.56	65.21
	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30.77</b>	<b>26.43</b>	<b>100.58</b>	<b>806.93</b>
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0.53	5.06	1.98	55.61
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	5.3	14.64	115.11
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным , 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
		<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>24.61</b>	<b>25.01</b>	<b>105.56</b>	<b>754.75</b>
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Обед			15,740	592.91	490.78	2,087.09	15,304.63
Среднее значение			787	29.65	24.54	104.35	765.23
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				39%	31%	31%	33%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2,350

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 7-11 лет**

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

**Завтрак**

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	31.07	15.72	77.85	576.62
вторник 1	24.53	19.37	68.83	552.94
среда 1	18.61	16.43	71.76	516.22
четверг 1	21.75	15.88	67.8	505.07
пятница 1	26.03	19.47	79.21	600.19
понедельник 2	19.84	17.6	79.57	559.25
вторник 2	26.62	21.13	74.23	599.06
среда 2	15.71	15.67	80.69	534.39
четверг 2	23.52	18.95	67.73	577.9
пятница 2	22.42	16.86	84.95	582.21
понедельник 3	20.56	15.74	68.01	496.55
вторник 3	25.32	19.57	73.16	576.44
среда 3	16.25	15.64	68.31	483.31
четверг 3	19.58	18.65	79.76	569.68
пятница 3	26.03	19.47	79.21	600.19
понедельник 4	22.7	17.4	67.41	519.81
вторник 4	26.62	21.13	74.23	599.06
среда 4	17.24	17	83.41	564.64
четверг 4	23.52	18.95	67.73	577.9
пятница 4	22.42	16.86	84.95	582.21
<b>Среднее</b>	<b>22.52</b>	<b>17.87</b>	<b>74.94</b>	<b>558.68</b>

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
40%	20%	23%	25%
32%	25%	21%	24%
24%	21%	21%	22%
28%	20%	20%	21%
34%	25%	24%	26%
26%	22%	24%	24%
35%	27%	22%	25%
20%	20%	24%	23%
31%	24%	20%	25%
29%	21%	25%	25%
27%	20%	20%	21%
33%	25%	22%	25%
21%	20%	20%	21%
25%	24%	24%	24%
34%	25%	24%	26%
29%	22%	20%	22%
35%	27%	22%	25%
22%	22%	25%	24%
31%	24%	20%	25%
29%	21%	25%	25%
<b>29%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>24%</b>

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
22%	25%	54%
18%	32%	50%
14%	29%	56%
17%	28%	54%
17%	29%	53%
14%	28%	57%
18%	32%	50%
12%	26%	60%
16%	30%	47%
15%	26%	58%
17%	29%	55%
18%	31%	51%
13%	29%	57%
14%	29%	56%
17%	29%	53%
17%	30%	52%
18%	32%	50%
12%	27%	59%
16%	30%	47%
15%	26%	58%
<b>16%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>

**Обед**

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	35.94	25.17	101.44	773.84
вторник 1	26.07	24.71	99.71	730.16
среда 1	34.03	22.37	100.13	748.44
четверг 1	30.1	21.85	99.73	720.45
пятница 1	33.37	24.03	98.67	748.66
понедельник 2	24.48	21.56	106.29	719.88
вторник 2	26.19	25.92	102.29	754.37
среда 2	29.88	25.08	106.3	782.71
четверг 2	29.68	27.35	98.5	803.05
пятница 2	27.34	22.15	106.3	734.23
понедельник 3	27.25	25.29	103.05	749.38
вторник 3	30.73	22.32	115.21	787.77
среда 3	27.91	27.43	112.83	816.53
четверг 3	28.06	25.31	111.61	789.39
пятница 3	33.53	25.84	98.98	766.79
понедельник 4	29.63	26.01	105.5	778.43
вторник 4	35.34	22.73	96.13	730.06
среда 4	28	24.22	118.28	808.81
четверг 4	30.77	26.43	100.58	806.93
пятница 4	24.61	25.01	105.56	754.75
<b>Среднее</b>	<b>29.65</b>	<b>24.54</b>	<b>104.35</b>	<b>765.23</b>

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
47%	32%	30%	33%
34%	31%	30%	31%
44%	28%	30%	32%
39%	28%	30%	31%
43%	30%	29%	32%
32%	27%	32%	31%
34%	33%	31%	32%
39%	32%	32%	33%
39%	35%	29%	34%
36%	28%	32%	31%
35%	32%	31%	32%
40%	28%	34%	34%
36%	35%	34%	35%
36%	32%	33%	34%
44%	33%	30%	33%
38%	33%	31%	33%
46%	29%	29%	31%
36%	31%	35%	34%
40%	33%	30%	34%
32%	32%	32%	32%
<b>39%</b>	<b>31%</b>	<b>31%</b>	<b>33%</b>

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	29%	52%
14%	30%	55%
18%	27%	54%
17%	27%	55%
18%	29%	53%
14%	27%	59%
14%	31%	54%
15%	29%	54%
15%	31%	49%
15%	27%	58%
15%	30%	55%
16%	25%	58%
14%	30%	55%
14%	29%	57%
17%	30%	52%
15%	30%	54%
19%	28%	53%
14%	27%	58%
15%	29%	50%
13%	30%	56%
<b>15%</b>	<b>29%</b>	<b>55%</b>









79.02
36.39
5.33
13.51
3.78
20.01
<i>101.10</i>
6.23
13.33
<i>57.67</i>
2.52
12.91
3.45
2.16
2.83

79.62
38.94
2.52
11.69
13.51
1.62
11.34
73.52
7.13
4.40
38.94
2.52
11.69
5.34
1.62
1.88



42.63
36.39
5.33
13.51
3.78
20.01
103.31
7.92
6.41
57.67
2.52
12.91
10.35
2.70
2.83

79.62
38.94
2.52
11.69
13.51
1.62
11.34
73.78
7.92
4.74
38.94
2.52
11.69
4.47
1.62
1.88

### Себестоимость рациона 10-ти дневного меню основного (организованного питания)

сезон осенне-зимний

возраст 7-11 лет

День и номер недели	Завтрак , руб.	Обед, руб.	Итого за рацион
Понедельник-1	71.25	78.62	149.87
Вторник-1	89.32	117.15	206.47
Среда-1	64.64	92.79	157.43
Четверг-1	103.00	91.72	194.72
Пятница-1	79.02	101.10	180.12
Понедельник-2	101.54	109.49	211.03
Вторник-2	81.10	119.20	200.30
Среда-2	42.42	114.37	156.79
Четверг-2	92.05	89.60	181.65
Пятница-2	79.61	73.53	153.14
Понедельник-3	67.26	60.16	127.42
Вторник-3	77.17	100.49	177.66
Среда-3	53.66	83.81	137.47
Четверг-3	91.82	91.12	182.94
Пятница-3	79.02	103.31	182.33
Понедельник-4	108.41	125.13	233.54
Вторник-4	81.10	102.70	183.80
Среда-4	65.55	90.27	155.82
Четверг-4	92.05	94.83	186.88
Пятница-4	79.61	73.77	153.38
<b>Средняя цена</b>	<b>79.98</b>	<b>95.66</b>	<b>175.64</b>

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типовой 10-ти дневной нормы основного (организационной) питания для обучающихся образовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, netto, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.32.4 3390-20	Отклонение, г	% выполнения 2.32.4 3390-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)</b>		181,57	327,04	-145,47	55,52
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	69	450	-381	15,35
Яйцо	1,07	25	30	-5	83,00
Сыры	1,00	2	12	-10	16,67
Сырный сыр	0,68	4	12	-8	33,33
Мясо животного	1,00	51	70	-19	72,86
Субпродукты и птица	1,16	1	20	-19	5,33
Колбасные изделия	0,80	28	3	25	
Спец. изделия (блюда)	1,27	56	35	21	143,22
Рыба филе	1,40	8	58	-50	13,71
Мясо курицы (в т.ч. порода в явном)	1,40	13	40	-27	32,50
<b>Овощи и картофель</b>		159	291	-132	54,64
Картофель (netto)	1,00	96	187	-91	51,34
Овощи зелень	2,70	170	280	-110	60,81
Соя и фасоль	1,00	180	240	-60	75,00
Фасоль, лещина	1,00	128	180	-52	71,11
Фасоль соевая	0,15	5	15	-10	33,33
Соя	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (питание)		0	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макаронн. крупы, бобовые</b>		268	318	-150	87,24
Хлеб ржаной	1,50	49	80	-32	60,63
Хлеб пшеничный	1,00	83	150	-67	55,33
Мука, пшеница	0,70	36	45	-9	80,00
Макаронные изделия	0,70	26	15	11	133,33
Мука пшеничная	0,70	9	15	-6	61,33
<b>Продукты морской группы</b>		0			
Молоко коровье стерилизованное	2,40	13	30	-17	43,50
Морепрод.		0			
Масло растительное	1,1	15	15	0	100,00
Салат и овощи, зелень	1,00	28	37	-9	75,68
Салат	1,00	28	37	-9	75,68
Маслиновое изделие	1,50	0	10	-10	0,00
Рис		1	1,0	0	100,00
Макаронные изделия		2	3,0	-1	66,67
Воспалительные		0	0	0	0,00
Соль		3	3,0	0	100,00
Кремлев		0	3,0	-3	0,00
Специи		0	2,0	-2	0,00

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типовой 10-ти дневной нормы основного (организационной) питания для обучающихся образовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, netto, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.32.4 3390-20	Отклонение, г	% выполнения 2.32.4 3390-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)</b>		97,2	327,04	-229,89	29,71
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	62,1	450	-388	13,80
Яйцо	1,07	25,3	30	-5	83,00
Сыры	1,00	2,4	12	-10	20,00
Сырный сыр	0,68	3,3	12	-9	27,50
Мясо животного	1,00	15,8	70	-54	22,57
Субпродукты и птица	1,16	0,9	20	-19,1	4,50
Колбасные изделия	0,80	18,0	3	15	
Спец. изделия (блюда)	1,27	16,5	15	1,5	107,50
Рыба филе	1,40	1,9	58	-56	3,19
Мясо курицы (в т.ч. порода в явном)	1,40	12,2	40	-28	30,50
<b>Овощи и картофель</b>		32,3	291	-259	11,10
Картофель (netto)	1,00	23,3	187	-164	12,46
Овощи зелень	2,70	24,2	280	-256	8,65
Соя и фасоль	1,00	107,5	240	-132	44,79
Фасоль, лещина	1,00	107,5	180	-72	59,72
Фасоль соевая	0,15	0,3	15	-15	2,00
Соя	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (питание)		0	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макаронн. крупы, бобовые</b>		75,4	318	-243	24,07
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	36,7	150	-113	24,49
Мука, пшеница	0,70	15,3	45	-30	34,00
Макаронные изделия	0,70	6,0	15	-9	40,00
Мука пшеничная	0,70	5,7	15	-9	38,00
<b>Продукты морской группы</b>					
Молоко коровье стерилизованное	2,40	7,0	30	-23	23,17
Морепрод.		0,0			
Масло растительное	1,1	15	15	0	100,00
Салат и овощи, зелень	1,00	14,2	37	-23	38,41
Салат	1,00	14,2	37	-23	38,41
Маслиновое изделие	1,50	0,0	10	-10	0,00
Рис		0,0	1,0	-1	0,00
Макаронные изделия		2,0	3,0	-1	66,67
Воспалительные		0,1	0,2	-0,1	50,00
Соль		0,7	3,0	-2,3	23,00
Кремлев		0,0	3,0	-3	0,00
Специи		0,0	2,0	-2	0,00

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типовой 10-ти дневной нормы основного (организационной) питания для обучающихся образовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, netto, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.32.4 3390-20	Отклонение, г	% выполнения 2.32.4 3390-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)</b>		84,42	327,04	-242,62	25,81
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	7,0	450	-443	1,54
Яйцо	1,07	0,0	30	-30	0,00
Сыры	1,00	2,8	12	-10	23,33
Сырный сыр	0,68	0,4	12	-12	3,33
Мясо животного	1,00	36,8	70	-33	49,86
Субпродукты и птица	1,16	1,0	20	-19	5,33
Колбасные изделия	0,80	12,9	3	9	
Спец. изделия (блюда)	1,27	23,7	15	8,7	156,13
Рыба филе	1,40	6,1	58	-52	10,52
Мясо курицы (в т.ч. порода в явном)	1,40	1,2	40	-39	3,00
<b>Овощи и картофель</b>		137	291	-154	47,08
Картофель (netto)	1,00	72,7	187	-114	38,88
Овощи зелень	2,70	169,0	280	-114	60,36
Соя и фасоль	1,00	180	240	-60	75,00
Фасоль, лещина	1,00	128	180	-52	71,11
Фасоль соевая	0,15	5	15	-10	33,33
Соя	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (питание)		0	0	0	0,00
<b>Хлеб, мука, макаронн. крупы, бобовые</b>		133	318	-185	42,07
Хлеб ржаной	1,50	48,5	80	-32	60,63
Хлеб пшеничный	1,00	46,0	150	-104	30,64
Мука, пшеница	0,70	21,2	45	-24	47,11
Макаронные изделия	0,70	13,7	15	-2	91,33
Мука пшеничная	0,70	3,5	15	-12	23,33
<b>Продукты морской группы</b>					
Молоко коровье стерилизованное	2,40	6,1	30	-24	20,33
Морепрод.		0,0			
Масло растительное	1,1	15	15	0	100,00
Салат и овощи, зелень	1,00	11,2	37	-26	30,27
Салат	1,00	11,2	37	-26	30,27
Маслиновое изделие	1,50	0,0	10	-10	0,00
Рис		0,0	1,0	-1	0,00
Макаронные изделия		0,0	3,0	-3	0,00
Воспалительные		0,0	0,2	-0,2	0,00
Соль		1,9	3,0	-1,1	63,33
Кремлев		0,0	3,0	-3	0,00
Специи		0,1	2,0	-1,9	5,00

**Примеры допустимых замен при применении типового меню**

Наименование типа блюда	Выход не менее, г	Пример допустимых замен блюд
Порционное блюдо	10	Масло сливочное Сыр полутвердый Ветчина Яйцо вареное
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	Каша молочная манная Каша пшеничная молочная Каша пшеничная молочная Каша рисовая молочная Каша овсяная молочная Каша гречневая молочная Каша пшеничная молочная Каша из смеси круп молочная Хлопья кукурузные, пшеничные с молоком Мюсли с молоком Каша вязкая молочная овсяная с ягодами Суп молочный с крупой Суп молочный с макаронными изделиями
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	Запеканка творожная с соусом Запеканка рисовая с творогом и изюмом с соусом Сырники из творога с соусом Пудинг из творога (запеченный) с соусом Вареники с творогом отварные с соусом Вареники ленивые с соусом Запеканка творожно - морковная с соусом
Блюда из яиц, в том числе с сыром, картофелем, овощами	150	Омлет натуральный Фритатта с ветчиной Фритатта с картофелем и сыром Фритатта с помидорами Фритатта со шпинатом Омлет с сыром Омлет со шпинатом Омлет с картофелем
Холодные закуски (салаты, винегреты, икра овощная)	60	Салат морковный Салат из моркови с сыром Салат из свеклы с сыром Салат из свеклы с черносливом Салат из белокочанной капусты Салат Витаминный /1 вариант/ Салат Витаминный /2 вариант/ Винегрет овощной Салат из овощей с кукурузой Салат Осенний Салат овощной с яблоками Салат из цветной капусты, помидоров и зелени Салат картофельный с кукурузой и морковью Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком Салат из морской капусты с овощами Салат из морской капусты Винегрет овощной с морской капустой Салат из свежих помидоров и огурцов Салат из свежих помидоров и перца сладкого Салат из свежих огурцов Салат из свежих помидоров Салат из белокочанной капусты с огурцами Салат из белокочанной капусты с кукурузой Салат из свеклы с соленым огурцом Салат из свеклы с зеленым горошком Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Икра свекольная Икра кабачковая Помидоры свежие порционные Огурцы свежие порционные Огурцы соленые порционные

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	Рассольник Ленинградский с крупой
		Суп с крупой и томатом
		Суп с макаронными изделиями
		Суп картофельный с крупами
		Суп Крестьянский с крупами
		Суп картофельный с макаронами
		Рассольник домашний
		Суп из овощей
		Суп картофельный с мясными фрикадельками
		Суп картофельный с клецками
Суп картофельный с бобовыми		
Щи, борщи	200	Борщ из свежей капусты с картофелем
		Борщ
		Борщ с фасолью и картофелем
		Борщ с картофелем
		Щи из свежей капусты
		Щи зеленые
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в том числе с соусом	90	Куриное филе тушеное в сметанном соусе
		Гуляш из курицы
		Курица в сырном соусе
		Куры запеченные
		Курица, тушеная с овощами
		Куриное филе запеченное
		Куры отварные
		Наггетсы курные
Гуляш из индейки		
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из куриного филе
		Суфле из отварной птицы
		Фрикадельки куриные
		Биточки куриные
		Котлеты куриные
		Купаты куриные
		Фрикадельки из филе индейки
Котлеты, биточки, шницели из филе индейки		
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	240	Плов из мяса птицы (курица, индейка)
		Жаркое с курицей
		Рагу из мяса птицы (курица, индейка)
Блюда из мяса (порционные и м и мелкопорционные) в том числе с соусом	90	Гуляш
		Бефстроганов
		Азу
		Говядина тушеная в кисло-сладком соусе
		Мясо тушеное (свинина)
		Говядина тушеная в сметане
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	Тефтели мясные
		Зразы мясные
		Соус болоньезе
		Котлеты, биточки, шницели из мяса
		Фрикадельки мясные
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	200	Плов из отварной говядины
		Жаркое по домашнему
		Запеканка картофельная с мясом и субпродуктами
		Голубцы с мясом и рисом
		Пельмени
		Макаронник к мясом
Блюда из рыбы, в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из рыбы
		Тефтели рыбные
		Фрикадельки рыбные (горбуша)
		Котлета морячок
		Суфле рыбное
		Рыба (филе) запеченная в сметанном соусе
		Поджарка из рыбы (горбуша)
		Рыба (горбуша), запеченная под молочным соусом
		Стрипсы из рыбы
		Сельдь с картофелем
		Рыба, тушеная в томате с овощами
		Рыба (филе) запеченная
		Рыба (филе) припущенная

Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	150	Рис отварной
		Каша гречневая рассыпчатая
		Каша пшеничная рассыпчатая
		Рис припущенный с овощами
		Каша перловая с овощами
		Макаронные изделия отварные
		Макароны, запеченные с сыром
		Макароны с томатом
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	150	Пюре из бобовых
		Картофель отварной с зеленью
		Картофель, тушеный с луком
		Картофельное пюре
		Картофель и овощи, тушеные в соусе
		Картофель по-деревенски
		Котлеты картофельные
Гарниры из овощей	150	Рагу овощное
		Капуста тушеная
		Брокколи отварная
		Овощи тушеные
		Кабачки (тыква) тушеные в сметане
		Овощи припущенные с маслом
Напитки горячие молокосодержащие	200/11	Какао
		Кофейный напиток злаковый (ячменный)
		Кофейный напиток с цикорием
		Молоко кипяченое
		Чай с молоком
Напитки горячие	200/11	Чай с сахаром
		Чай с сахаром и лимоном
		Чай фруктово-ягодный
		Чай с вареньем
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов	200/11	Компот из ягод свежемороженых
		Компот из свежих плодов
		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежемороженых
		Компот из сухофруктов
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом
		Сок фруктовый
		Сок овощной
Нектар фруктовый		
Хлеб из пшеничной муки, ржаной муки, хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный бездрожжевой на молочной закваске
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		Хлеб ржано-пшеничный
		Хлеб пшеничный йодированный
		Хлеб ржаной йодированный
		Хлеб ржано-пшеничный йодированный
		Булочка с кунжутом
		Булочка с маком
		Булочка с орехами
		Булочка с добавлением овощного пюре
		Батон йодированный с кунжутом
		Батон йодированный
		Фрукты по сезону
Груша		
Банан		
Слива		
Королек		
Апельсин		
Мандарин		
Киви		

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций в первую смену**

**Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон весенний**

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21.6	14.2	0.07	210.04
	202/М	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>31.07</b>	<b>15.72</b>	<b>77.85</b>
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21.68	11.52	32.82	325.01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24.53</b>	<b>19.37</b>	<b>68.83</b>
День 3	15/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
	16/М	Ветчина	15	1.94	3.27	0.29	38.4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5.22	5.27	26.01	174.04
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18.61</b>	<b>16.43</b>	<b>71.76</b>	<b>516.22</b>
День 4	278/М	Тефтели из говядины	90	13.7	9.69	8.16	174.59
	139/М	Капуста тушеная	150	3.64	5.38	14	119.7
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21.75</b>	<b>15.88</b>	<b>67.80</b>
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15.45	15.72	2.73	215.2
	71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1.24	0.08	3	16.0
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	70	5.53	0.7	33.81	164.5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1.5	0.5	21	96
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26.95</b>	<b>19.51</b>	<b>80.81</b>



День 6	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	274/К	Соус болоньезе	90	10.39	8.87	1.76	128.52
	202/М	Макароньы отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19.84</b>	<b>17.60</b>	<b>79.57</b>	<b>559.25</b>
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/20	150	22.92	13.17	33.29	345.69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26.62</b>	<b>21.13</b>	<b>74.23</b>	<b>599.06</b>
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3.69	3.94	23.29	143.79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7.63	8.16	31.26	232.42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15.71</b>	<b>15.67</b>	<b>80.69</b>
День 9	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23.52</b>	<b>18.95</b>	<b>67.73</b>
День 10	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22.42</b>	<b>16.86</b>	<b>84.95</b>

День 11	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11.39	9.85	3.41	145.72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.56</b>	<b>15.74</b>	<b>68.01</b>	<b>496.55</b>	
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым 130/30	160	21.68	11.52	32.82	325.01
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25.32</b>	<b>19.57</b>	<b>73.16</b>	<b>576.44</b>	
День 13	15/М	Сыр полутвердый	15	3.9	3.92		51.6
	16/М	Ветчина	15	1.94	3.27	0.29	38.4
	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3.65	4.68	26.89	164.63
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16.25</b>	<b>15.64</b>	<b>68.31</b>	<b>483.31</b>	
День 14	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным 90/5	95	13.28	14.49	12.7	234.34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19.58</b>	<b>18.65</b>	<b>79.76</b>	<b>569.68</b>	
День 15	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15.45	15.72	2.73	215.2
	71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1.24	0.08	3	16.0
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	70	5.53	0.7	33.81	164.5
	338/М	Фрукт по сезону (бананы)	100	1.5	0.5	21	96
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26.95</b>	<b>19.51</b>	<b>80.81</b>	<b>610.59</b>	

День 16	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22.70</b>	<b>17.40</b>	<b>67.41</b>	<b>519.81</b>
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	218/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	22.92	13.17	33.29	345.69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.06	0.01	11.19	46.28
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26.62</b>	<b>21.13</b>	<b>74.23</b>	<b>599.06</b>
День 18	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5.22	5.27	26.01	174.04
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7.63	8.16	31.26	232.42
	382/М	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17.24</b>	<b>17.00</b>	<b>83.41</b>
День 19	356	Купаты куриные	90	17.28	14.9	0.24	244.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23.52</b>	<b>18.95</b>	<b>67.73</b>	<b>577.9</b>
День 20	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12.7	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	379/М	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22.42</b>	<b>16.86</b>	<b>84.95</b>	<b>582.21</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак	10,970	450.34	357.49	1,498.80	11,173.64
Среднее значение	549	22.52	17.87	74.94	558.68
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		29%	23%	22%	24%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2,350

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций во вторую смену**

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.00	4.32	5.88	66.19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.90	7.94	82.42
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 90/5	95	21.64	14.23	0.07	210.04
	202/М	Макароны отварные	150	6.60	0.78	42.30	202.80
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>35.94</b>	<b>25.17</b>	<b>101.44</b>	<b>773.84</b>
День 2	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	5.06	3.65	64.65
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	5.30	14.64	115.11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13.24	10.86	12.60	201.29
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.40	11.76	89.67
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>25.99</b>	<b>25.67</b>	<b>100.38</b>	<b>741.66</b>
День 3	99/К	Салат Осенний	60	1.10	5.15	7.67	81.71
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1.57	6.01	10.87	104.45
	291/М	Плов с индейкой	200	26.19	10.39	35.82	348.98
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>34.03</b>	<b>22.37</b>	<b>100.13</b>	<b>748.44</b>
День 4	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	3.61	3.31	55.42
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.70	2.44	15.42	102.70
	278/М	Тефтели из говядины	90	13.70	9.69	8.16	174.59
	139/М	Капуста тушеная	150	3.64	5.38	14.00	119.70
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31.50</b>	<b>22.40</b>	<b>98.90</b>	<b>727.90</b>
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.75	5.06	3.72	63.85
	100	Суп Минестроне	200	1.51	3.18	7.56	65.21
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20.16	7.80	3.45	165.08
	128/М	Картофельное пюре	150	3.24	6.82	22.25	163.78
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>33.37</b>	<b>24.03</b>	<b>98.67</b>	<b>748.66</b>

День 6	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	5.06	3.65	64.65
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1.79	6.03	14.48	119.65
	274/К	Соус болоньезе	90	10.39	8.87	1.76	128.52
	202/М	Макароны отварные	150	6.60	0.78	42.30	202.80
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>24.88</b>	<b>21.56</b>	<b>107.96</b>	<b>728.92</b>	
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.89	3.74	7.12	69.97
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2.01	4.01	9.48	82.60
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11.49	13.42	10.85	211.77
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.40	11.76	89.67
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>26.19</b>	<b>25.92</b>	<b>102.29</b>	<b>754.37</b>	
День 8	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2.60	4.65	4.88	73.92
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1.95	3.06	13.54	90.08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.60	88.51
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>31.47</b>	<b>25.63</b>	<b>108.20</b>	<b>803.48</b>	
День 9	40/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.00	4.32	5.88	66.19
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.90	7.94	82.42
	356	Купаты куриные	90	17.28	14.90	0.24	244.50
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29.90</b>	<b>28.61</b>	<b>100.24</b>	<b>821.27</b>	
День 10	67/М	Винегрет овощной	60	1.05	5.12	5.64	73.32
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.70	2.44	15.42	102.70
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12.74	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27.34</b>	<b>22.15</b>	<b>106.30</b>	<b>734.23</b>	

День 11	39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0.90	3.27	5.29	54.30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1.57	6.01	10.87	104.45
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11.39	9.85	3.41	145.72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>27.25</b>	<b>25.46</b>	<b>105.92</b>	<b>762.46</b>	
День 12	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	3.61	3.31	55.42
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1.79	6.03	14.48	119.65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21.54	12.19	42.02	363.55
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>32.13</b>	<b>22.87</b>	<b>114.38</b>	<b>795.22</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2.60	4.65	4.88	73.92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2.01	4.01	9.48	82.60
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	11.53	17.05	10.92	244.82
	202/М	Макароны отварные	150	6.60	0.78	42.30	202.80
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27.91</b>	<b>27.43</b>	<b>112.83</b>	<b>816.53</b>	
День 14	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	5.06	3.65	64.65
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.70	2.44	15.42	102.70
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 90/5	95	13.28	14.49	12.67	234.34
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27.98</b>	<b>26.27</b>	<b>112.28</b>	<b>800.89</b>	
День 15	99/К	Салат Осенний	60	1.10	5.15	7.67	81.71
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1.53	4.90	7.94	82.42
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	20.16	7.80	3.45	165.08
	128/М	Картофельное пюре	150	3.24	6.82	22.25	163.78
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.10</b>	<b>25.93</b>	<b>104.67</b>	<b>792.89</b>	

День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1.05	5.12	5.64	73.32
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1.95	3.06	13.54	90.08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13.59	11.42	3.41	170.92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29.63</b>	<b>26.01</b>	<b>105.50</b>	<b>778.43</b>
День 17	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.00	4.32	5.88	66.19
	116/М	Суп с рисом с томатом	200	1.52	4.17	13.64	98.64
	293/М	Куры запеченные	90	21.60	10.60		176.99
	487	Овощи тушеные	150	2.65	3.40	11.76	89.67
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35.27</b>	<b>23.76</b>	<b>97.80</b>	<b>745.73</b>	
День 18	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0.93	5.06	3.65	64.65
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.70	2.44	15.42	102.70
	268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 90/5	95	10.27	17.07	10.33	239.01
	202/М	Макароны отварные	150	6.60	0.78	42.30	202.80
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27.67</b>	<b>26.17</b>	<b>117.47</b>	<b>822.46</b>	
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.89	3.74	7.12	69.97
	100	Суп Минестроне	200	1.51	3.18	7.56	65.21
	356	Купаты куриные	90	17.28	14.90	0.24	244.50
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3.47	3.45	31.61	171.56
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30.77</b>	<b>26.43</b>	<b>100.58</b>	<b>806.93</b>	
День 20	67/М	Винегрет овощной	60	1.05	5.12	5.64	73.32
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	5.30	14.64	115.11
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12.74	8.56	10.92	169.30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3.68	5.09	29.07	176.52
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.60	88.51
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
		<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>25.13</b>	<b>25.07</b>	<b>109.22</b>	<b>772.46</b>

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15,740	598.45	498.91	2,105.16	15,476.77
Среднее значение	787	29.92	24.95	105.26	773.84
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	32%	31%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2,350

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 10-ти дневного меню обучающихся общеобразовательных организаций возрастной ка**

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

**Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполн	
	Б	Ж	У		Б	Ж
понедельник 1	31.07	15.72	77.85	576.62	40%	20%
вторник 1	24.53	19.37	68.83	552.94	32%	25%
среда 1	18.61	16.43	71.76	516.22	24%	21%
четверг 1	21.75	15.88	67.8	505.07	28%	20%
пятница 1	26.95	19.51	80.81	610.59	35%	25%
понедельник 2	19.84	17.6	79.57	559.25	26%	22%
вторник 2	26.62	21.13	74.23	599.06	35%	27%
среда 2	15.71	15.67	80.69	534.39	20%	20%
четверг 2	23.52	18.95	67.73	577.9	31%	24%
пятница 2	22.42	16.86	84.95	582.21	29%	21%
понедельник 3	20.56	15.74	68.01	496.55	27%	20%
вторник 3	25.32	19.57	73.16	576.44	33%	25%
среда 3	16.25	15.64	68.31	483.31	21%	20%
четверг 3	19.58	18.65	79.76	569.68	25%	24%
пятница 3	26.95	19.51	80.81	610.59	35%	25%
понедельник 4	22.7	17.4	67.41	519.81	29%	22%
вторник 4	26.62	21.13	74.23	599.06	35%	27%
среда 4	17.24	17	83.41	564.64	22%	22%
четверг 4	23.52	18.95	67.73	577.9	31%	24%
пятница 4	22.42	16.86	84.95	582.21	29%	21%
<b>Среднее</b>	<b>22.61</b>	<b>17.88</b>	<b>75.1</b>	<b>559.72</b>	<b>29%</b>	<b>23%</b>

**Обед**

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполн	
	Б	Ж	У		Б	Ж
понедельник 1	35.94	25.17	101.44	773.84	47%	32%
вторник 1	25.99	25.67	100.38	741.66	34%	32%
среда 1	34.03	22.37	100.13	748.44	44%	28%
четверг 1	31.5	22.4	98.9	727.9	41%	28%
пятница 1	33.37	24.03	98.67	748.66	43%	30%
понедельник 2	24.88	21.56	107.96	728.92	32%	27%
вторник 2	26.19	25.92	102.29	754.37	34%	33%
среда 2	31.47	25.63	108.2	803.48	41%	32%



четверг 2	29.9	28.61	100.24	821.27
пятница 2	27.34	22.15	106.3	734.23
понедельник 3	27.25	25.46	105.92	762.46
вторник 3	32.13	22.87	114.38	795.22
среда 3	27.91	27.43	112.83	816.53
четверг 3	27.98	26.27	112.28	800.89
пятница 3	34.1	25.93	104.67	792.89
понедельник 4	29.63	26.01	105.5	778.43
вторник 4	35.27	23.76	97.8	745.73
среда 4	27.67	26.17	117.47	822.46
четверг 4	30.77	26.43	100.58	806.93
пятница 4	25.13	25.07	109.22	772.46
<b>Среднее</b>	<b>29.92</b>	<b>24.95</b>	<b>105.26</b>	<b>773.84</b>

39%	36%
36%	28%
35%	32%
42%	29%
36%	35%
36%	33%
44%	33%
38%	33%
46%	30%
36%	33%
40%	33%
33%	32%
<b>39%</b>	<b>32%</b>

**ювного (организованного питания) для  
егории 7-11 лет**

ение БЖУ	
У	ЭЦ
23%	25%
21%	24%
21%	22%
20%	21%
24%	26%
24%	24%
22%	25%
24%	23%
20%	25%
25%	25%
20%	21%
22%	25%
20%	21%
24%	24%
24%	26%
20%	22%
22%	25%
25%	24%
20%	25%
25%	25%
<b>22%</b>	<b>24%</b>

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
22%	25%	54%
18%	32%	50%
14%	29%	56%
17%	28%	54%
18%	29%	53%
14%	28%	57%
18%	32%	50%
12%	26%	60%
16%	30%	47%
15%	26%	58%
17%	29%	55%
18%	31%	51%
13%	29%	57%
14%	29%	56%
18%	29%	53%
17%	30%	52%
18%	32%	50%
12%	27%	59%
16%	30%	47%
15%	26%	58%
<b>16%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>

ение БЖУ	
У	ЭЦ
30%	33%
30%	32%
30%	32%
30%	31%
29%	32%
32%	31%
31%	32%
32%	34%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	29%	52%
14%	31%	54%
18%	27%	54%
17%	28%	54%
18%	29%	53%
14%	27%	59%
14%	31%	54%
16%	29%	54%

30%	35%
32%	31%
32%	32%
34%	34%
34%	35%
34%	34%
31%	34%
31%	33%
29%	32%
35%	35%
30%	34%
33%	33%
<b>31%</b>	<b>33%</b>

15%	31%	49%
15%	27%	58%
14%	30%	56%
16%	26%	58%
14%	30%	55%
14%	30%	56%
17%	29%	53%
15%	30%	54%
19%	29%	52%
13%	29%	57%
15%	29%	50%
13%	29%	57%
<b>15%</b>	<b>29%</b>	<b>54%</b>

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных  
Возрастная группа 12-18 лет**

Сезон  
осенне-  
зимний

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	5.53	9.94	96.04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.9	13.06	95.92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26.5	16.5	0.07	248.74
	202/М	Макароны отварные	180	8.0	5.29	50.8	283.0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>43.26</b>	<b>32.19</b>	<b>119.16</b>	<b>936.11</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	7.2	4.31	88.13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.71	6.4	18.69	143.46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17.72	8.75	15.3	211.10
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.5	13.64	112.28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4.0	0.7	23.79	119
	<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>34.39</b>	<b>28.07</b>	<b>118.41</b>	<b>869.21</b>
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1.8	8.26	12.82	133.30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1.93	7.07	13.50	126.13
	291/М	Плов с индейкой	250	35.76	11.94	44.81	440.04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>44.70</b>	<b>28.09</b>	<b>116.90</b>	<b>912.77</b>
День 4	62/К	Салат морковный	100	1.30	5.10	6.90	79.95
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.9	3.55	19.28	132.9
	278/М	Тефтели из говядины	100	16.8	11.35	6.87	196.79
	139/М	Капуста тушеная	180	4.33	6.45	17	144.0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>37.16</b>	<b>27.93</b>	<b>117.66</b>	<b>876.08</b>
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.26	8.10	6.25	103.67
	100	Суп Минестроне	250	2.28	4.28	10.67	90.79
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22.52	7.12	4.16	171.32
	128/М	Картофельное пюре	180	3.96	7.12	26.55	186.58
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>	<b>38.52</b>	<b>27.89</b>	<b>114.15</b>	<b>866.60</b>

День 6	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0.91	8.11	3.36	90.10
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2.20	7.09	18.06	145.29
	274/К	Соус болоньезе	100	19.18	10.24	1.91	176.68
	202/М	Макаронь отварные	180	8.0	5.29	50.8	283.0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>35.43</b>	<b>31.55</b>	<b>119.94</b>	<b>908.39</b>	
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3.09	7.19	11.84	124.94
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2.42	6.06	11.49	110.9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16.32	8.55	13.38	193.93
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.5	13.64	112.28
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>33.90</b>	<b>27.65</b>	<b>113.43</b>	<b>842.36</b>	
День 8	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	7.2	4.31	88.13
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2.40	3.13	16.85	105.92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20.66	14.93	3.58	231.45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39.19</b>	<b>32.05</b>	<b>116.82</b>	<b>924.86</b>	
День 9	62/К	Салат морковный	100	1.30	5.10	6.90	79.95
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.9	13.06	95.92
	356	Купаты куриные	100	19.15	16.5	0.27	270.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.22	3.55	38.25	202.08
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>33.21</b>	<b>30.09</b>	<b>113.05</b>	<b>905.05</b>	
День 10	67/М	Винегрет овощной	100	1.75	7.21	9.36	110.05
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.9	3.55	19.28	132.9
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16.2	9.67	13.46	203.11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4.42	6.10	34.86	211.68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>33.45</b>	<b>27.47</b>	<b>122.21</b>	<b>870.10</b>	

День 11	32/К	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1.5	5.2	4.10	69.16
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1.93	7.07	13.50	126.13
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	17.58	12.65	3.58	195.05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>35.69</b>	<b>31.55</b>	<b>113.24</b>	<b>879.13</b>	
День 12	62/К	Салат морковный	100	1.30	5.10	6.90	79.95
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2.20	7.09	18.06	145.29
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29.4	15.56	52.69	468.0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>39.56</b>	<b>28.79</b>	<b>132.22</b>	<b>949.85</b>	
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4.3	7.69	8.16	122.33
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2.42	6.06	11.49	110.9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	16.36	12.18	13.45	226.98
	202/М	Макароны отварные	180	8.0	5.29	50.8	283.0
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36.19</b>	<b>32.16</b>	<b>129.19</b>	<b>955.57</b>	
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	7.2	4.31	88.13
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.9	3.55	19.28	132.9
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5	105	17.76	12.38	15.3	244.15
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.22	3.55	38.25	202.08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>34.99</b>	<b>27.47</b>	<b>126.09</b>	<b>894.87</b>	
День 15	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0.91	8.11	3.36	90.10
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.9	13.06	95.92
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22.52	7.12	4.16	171.32
	128/М	Картофельное пюре	180	3.96	7.12	26.55	186.58
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141.0
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>38.17</b>	<b>27.65</b>	<b>115.32</b>	<b>867.32</b>	

День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1.75	7.21	9.36	110.05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2.40	3.13	16.85	105.92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20.66	14.93	3.58	231.45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39.11</b>	<b>32.01</b>	<b>118.41</b>	<b>922.33</b>
День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1.78	5.48	7.00	84.18
	116/М	Суп с рисом с томатом	250	1.92	5.22	17.14	123.81
	293/М	Куры запеченные	100	26.5	12.9		215.69
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.5	13.64	112.28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141.0
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4.62	0.84	27.75	138.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>44.03</b>	<b>29.55</b>	<b>113.09</b>	<b>893.50</b>	
День 18	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2.10	5.18	7.77	86
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.9	3.55	19.28	132.9
	268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5	105	16.66	12.62	11.97	227.37
	202/М	Макароны отварные	180	8.0	5.29	50.8	283.0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
		<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>37.77</b>	<b>27.46</b>	<b>135.63</b>	<b>942.91</b>
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3.09	7.19	11.84	124.94
	100	Суп Минестроне	250	2.28	4.28	10.67	90.79
	356	Купаты куриные	100	19.15	16.5	0.27	270.5
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.22	3.55	38.25	202.08
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35.36</b>	<b>32.64</b>	<b>115.08</b>	<b>944.00</b>
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	100	0.91	8.11	3.36	90.10
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.71	6.4	18.69	143.46
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным , 100/5	105	16.2	9.67	13.46	203.11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4.42	6.10	34.86	211.68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
		<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>29.82</b>	<b>31.27</b>	<b>119.32</b>	<b>886.56</b>
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Обед			18,440	744	594	2,389	18,048
Среднее значение			922	37	30	119	902
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				41%	32%	31%	33%
100 % Норма СанПиН				90	92	383	2,720

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 12-18 лет**

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	43.26	32.19	119.16	936.11	48%	35%	31%	34%	18%	31%	51%
вторник 1	34.39	28.07	118.41	869.21	38%	31%	31%	32%	16%	29%	54%
среда 1	44.7	28.09	116.9	912.77	50%	31%	31%	34%	20%	28%	51%
четверг 1	37.16	27.93	117.66	876.08	41%	30%	31%	32%	17%	29%	54%
пятница 1	38.52	27.89	114.15	866.6	43%	30%	30%	32%	18%	29%	53%
понедельник 2	35.43	31.55	119.94	908.39	39%	34%	31%	33%	16%	31%	53%
вторник 2	33.9	27.65	113.43	842.36	38%	30%	30%	31%	16%	30%	54%
среда 2	39.19	32.05	116.82	924.86	44%	35%	31%	34%	17%	31%	51%
четверг 2	33.21	30.09	113.05	905.05	37%	33%	30%	33%	15%	30%	50%
пятница 2	33.45	27.47	122.21	870.1	37%	30%	32%	32%	15%	28%	56%
понедельник 3	35.69	31.55	113.24	879.13	40%	34%	30%	32%	16%	32%	52%
вторник 3	39.56	28.79	132.22	949.85	44%	31%	35%	35%	17%	27%	56%
среда 3	36.19	32.16	129.19	955.57	40%	35%	34%	35%	15%	30%	54%
четверг 3	34.99	27.47	126.09	894.87	39%	30%	33%	33%	16%	28%	56%
пятница 3	38.17	27.65	115.32	867.32	42%	30%	30%	32%	18%	29%	53%
понедельник 4	39.11	32.01	118.41	922.33	43%	35%	31%	34%	17%	31%	51%
вторник 4	44.03	29.55	113.09	893.5	49%	32%	30%	33%	20%	30%	51%
среда 4	37.77	27.46	135.63	942.91	42%	30%	35%	35%	16%	26%	58%
четверг 4	35.36	32.64	115.08	944	39%	35%	30%	35%	15%	31%	49%
пятница 4	29.82	31.27	119.32	886.56	33%	34%	31%	33%	13%	32%	54%
<b>Среднее</b>	<b>37.2</b>	<b>29.68</b>	<b>119.47</b>	<b>902.38</b>	<b>41%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>33%</b>	<b>16%</b>	<b>30%</b>	<b>53%</b>







### Себестоимость рациона 10-ти дневного меню основного

сезон осенне-зимний

возраст 12-18 лет

День и номер недели	Обед, руб.
Понедельник-1	91.56
Вторник-1	135.88
Среда-1	114.98
Четверг-1	105.56
Пятница-1	116.19
Понедельник-2	125.60
Вторник-2	138.82
Среда-2	121.42
Четверг-2	101.40
Пятница-2	85.97
Понедельник-3	67.58
Вторник-3	122.58
Среда-3	98.35
Четверг-3	103.18
Пятница-3	117.30
Понедельник-4	134.84
Вторник-4	121.92
Среда-4	104.14
Четверг-4	111.16
Пятница-4	86.90
<b>Средняя цена</b>	<b>110.27</b>

4.13

**Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типовой 20-ти дневной нормы основного (организационно) питания для обучающихся образовательных организаций образовательной категории 12-18 лет.**

За 05.04.					
Наименование пищевой продукции (группы пищевых продуктов)	Коэффициент перевыдачи по группе	Фактически в среднем за объект, норма	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.332.4.1080-20	Отклонение, г	% выполнения 2.332.4.1080-20
<b>Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)</b>		<b>84.42</b>	<b>327.04</b>	<b>-242.62</b>	<b>25.81</b>
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	10.5	530	-520	1.98
Яйца	1.07	0.0	60	-60	0.00
Сыры	0.50	2.8	0	-	21.50
Сыр твердый	0.68	0.7	15	-14	4.33
Мясо мясное	1.00	38.0	70	-30	49.43
Субпродукты (печень)	1.16	1.1	40	-39	2.75
Колбасные изделия	0.89	0.0	0	0	0.00
Птица - целыми тушками	1.27	66.6	20	4	106.27
Утка фарш	1.40	16.8	77	-61	20.45
Мясо птицы (в т.ч. паровая в рассоле)	1.40	1.7	40	-38	4.13
<b>Овощи и зелень</b>		<b>168</b>	<b>308</b>	<b>-140</b>	<b>54.38</b>
Картофель (варен)	1.00	91.9	187	-95	49.12
Овощи замороженные	0.70	200.1	300	-100	66.70
Сельдерей	1.00	20	180	-160	11.11
Ботва свеклы	0.15	5	20	-15	25.00
Свекла	0.90	0	200	-200	0.00
Начинки вегетарианские (пюре)		0	0	0	0.00
<b>Овощ. пюре, макарон. пюре, блюда</b>		<b>191</b>	<b>409</b>	<b>-218</b>	<b>46.67</b>
Овощ. пюре	1.50	49.5	120	-71	41.25
Овощ. пюре с макаронными изделиями	1.00	51.1	200	-149	25.55
Пюре, овощи	0.70	23.8	50	-26	47.60
Макаронные изделия	0.70	16.6	20	-3	83.00
<b>Продукты зерновой группы</b>			<b>53</b>		
Мучные изделия (сладкие)	2.40	7.2	15	-8	20.43
Макароны					0.00
Мучные изделия (крупноформатные)					73.33
Сдоба и выпечка (крупноформатная)					24.17
Сдоба	1.00	11.8	15	-3	33.57
Макаронные изделия	1.50	0.0	15	-15	0.00
Пшено					0.00
Рис					0.00
Фасоль (крупноформатная)					0.00
Фасоль (крупноформатная)					0.00
Соль		2.5	5.0	-2	60.70
Кориандр		0.0	4.0	-4	0.00
Укроп		0.1	2.0	-2	2.50

Примеры допустимых замен при применении типового меню

Наименование типа блюда	Выход не менее, г	Пример допустимых замен блюд
Холодные закуски (салаты, винегреты, икра овощная)	100	Салат морковный
		Салат из моркови с сыром
		Салат из свеклы с сыром
		Салат из свеклы с черносливом
		Салат из белокочанной капусты
		Салат Витаминный /1 вариант/
		Салат Витаминный /2 вариант/
		Винегрет овощной
		Салат из овощей с кукурузой
		Салат Осенний
		Салат овощной с яблоками
		Салат из цветной капусты, помидоров и зелени
		Салат картофельный с кукурузой и морковью
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком
		Салат из морской капусты с овощами
		Салат из морской капусты
		Винегрет овощной с морской капустой
		Салат из свежих помидоров и огурцов
		Салат из свежих помидоров и перца сладкого
		Салат из свежих огурцов
		Салат из свежих помидоров
		Салат из белокочанной капусты с огурцами
		Салат из белокочанной капусты с кукурузой
		Салат из свеклы с соленым огурцом
		Салат из свеклы с зеленым горошком
		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком
		Икра свекольная
		Икра кабачковая
		Помидоры свежие порционные
		Огурцы свежие порционные
Огурцы соленые порционные		

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	250	Рассольник Ленинградский с крупой
		Суп с крупой и томатом
		Суп с макаронными изделиями
		Суп картофельный с крупами
		Суп Крестьянский с крупами
		Суп картофельный с макаронами
		Рассольник домашний
		Суп из овощей
		Суп картофельный с мясными фрикадельками
		Суп картофельный с клецками
Суп картофельный с бобовыми		
Щи, борщи	250	Борщ из свежей капусты с картофелем
		Борщ
		Борщ с фасолью и картофелем
		Борщ с картофелем
		Щи из свежей капусты
		Щи зеленые
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в том числе с соусом	100	Куриное филе тушеное в сметанном соусе
		Гуляш из курицы
		Курица в сырном соусе
		Куры запеченные
		Курица, тушеная с овощами
		Куриное филе запеченное
		Куры отварные
		Наггетсы курные
Гуляш из индейки		
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	100	Котлеты, биточки, шницели из куриного филе
		Суфле из отварной птицы
		Фрикадельки куриные
		Биточки куриные
		Котлеты куриные
		Купаты куриные
		Фрикадельки из филе индейки
Котлеты, биточки, шницели из филе индейки		
Блюда из мяса птицы с крупами, овощами, картофелем	250	Плов из мяса птицы (курица, индейка)
		Жаркое с курицей
		Рагу из мяса птицы (курица, индейка)
Блюда из мяса (порционные и м и мелкопорционные) в том числе с соусом	100	Гуляш
		Бефстроганов
		Азу
		Говядина тушеная в кисло-сладком соусе
		Мясо тушеное (свинина)
		Говядина тушеная в сметане
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	100	Тефтели мясные
		Зразы мясные
		Соус болоньезе
		Котлеты, биточки, шницели из мяса
		Фрикадельки мясные
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем	250	Плов из отварной говядины
		Жаркое по домашнему
		Запеканка картофельная с мясом и субпродуктами
		Голубцы с мясом и рисом
		Пельмени
Блюда из рыбы, в том числе с соусом	100	Макаронник к мясом
		Котлеты, биточки, шницели из рыбы
		Тефтели рыбные
		Фрикадельки рыбные (горбуша)
		Котлета морячок
		Суфле рыбное
		Рыба (филе) запеченная в сметанном соусе
		Поджарка из рыбы (горбуша)
		Рыба (горбуша), запеченная под молочным соусом
		Стрипсы из рыбы
		Сельдь с картофелем
		Рыба, тушеная в томате с овощами
		Рыба (филе) запеченная
		Рыба (филе) припущенная

Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	250	Рис отварной
		Каша гречневая рассыпчатая
		Каша пшеничная рассыпчатая
		Рис припущенный с овощами
		Каша перловая с овощами
		Макаронные изделия отварные
		Макароны, запеченные с сыром
		Макароны с томатом
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	180	Пюре из бобовых
		Картофель отварной с зеленью
		Картофель, тушеный с луком
		Картофельное пюре
		Картофель и овощи, тушеные в соусе
		Картофель по-деревенски
		Котлеты картофельные
Гарниры из овощей	180	Рагу овощное
		Капуста тушеная
		Брокколи отварная
		Овощи тушеные
		Кабачки (тыква) тушеные в сметане
		Овощи припущенные с маслом
Напитки горячие молокосодержащие	200/11	Какао
		Кофейный напиток злаковый (ячменный)
		Кофейный напиток с цикорием
		Молоко кипяченое
		Чай с молоком
Напитки горячие	200/11	Чай с сахаром
		Чай с сахаром и лимоном
		Чай фруктово-ягодный
		Чай с вареньем
Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов	200/11	Компот из ягод свежемороженых
		Компот из свежих плодов
		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежемороженых
		Компот из сухофруктов
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом
		Сок фруктовый
		Сок овощной
Нектар фруктовый		
Хлеб из пшеничной муки, ржаной муки, хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный бездрожжевой на молочной закваске
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		Хлеб ржано-пшеничный
		Хлеб пшеничный йодированный
		Хлеб ржаной йодированный
		Хлеб ржано-пшеничный йодированный
		Булочка с кунжутом
		Булочка с маком
		Булочка с орехами
		Булочка с добавлением овощного пюре
		Батон йодированный с кунжутом
		Батон йодированный

**20-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций**

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1.70	5.53	9.94	96.04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.94	13.06	95.92
	293/М	Куры запеченные с маслом сливочным, 100/5	105	26.50	16.49	0.07	248.74
	202/М	Макароны отварные	180	7.97	5.29	50.84	283.02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>43.26</b>	<b>32.19</b>	<b>119.16</b>	<b>936.11</b>
День 2	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	2.31	8.21	10.54	127.03
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.71	6.39	18.69	143.46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17.72	8.75	15.25	211.10
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.50	13.64	112.28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>35.16</b>	<b>29.12</b>	<b>124.64</b>	<b>908.11</b>
День 3	99/К	Салат Осенний	100	1.84	8.26	12.82	133.30
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1.93	7.07	13.50	126.13
	291/М	Плов с индейкой	250	35.76	11.94	44.81	440.04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>44.70</b>	<b>28.09</b>	<b>116.90</b>	<b>912.77</b>
День 4	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3.36	6.03	5.52	91.37
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.87	3.55	19.28	132.87
	278/М	Тефтели из говядины	100	16.80	11.35	6.87	196.79
	139/М	Капуста тушеная	180	4.33	6.45	16.94	143.98
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>39.22</b>	<b>28.86</b>	<b>116.28</b>	<b>887.50</b>
День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.26	8.10	6.25	103.67
	100	Суп Минестроне	250	2.28	4.28	10.67	90.79
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22.52	7.12	4.16	171.32
	128/М	Картофельное пюре	180	3.96	7.12	26.55	186.58
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>	<b>38.52</b>	<b>27.89</b>	<b>114.15</b>	<b>866.60</b>



День 6	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	2.31	8.21	10.54	127.03
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2.20	7.09	18.06	145.29
	274/К	Соус болоньезе	100	19.18	10.24	1.91	176.68
	202/М	Макароны отварные	180	7.97	5.29	50.84	283.02
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>36.83</b>	<b>31.65</b>	<b>127.12</b>	<b>945.32</b>	
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3.09	7.19	11.84	124.94
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2.42	6.06	11.49	110.85
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	16.32	8.55	13.38	193.93
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.50	13.64	112.28
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>33.90</b>	<b>27.65</b>	<b>113.43</b>	<b>842.36</b>	
День 8	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4.27	7.69	8.16	122.33
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2.40	3.13	16.85	105.92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20.66	14.93	3.58	231.45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.60	88.51
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>41.92</b>	<b>32.58</b>	<b>120.67</b>	<b>959.06</b>	
День 9	40/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1.70	5.53	9.94	96.04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.94	13.06	95.92
	356	Купаты куриные	100	19.15	16.46	0.27	270.50
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.22	3.55	38.25	202.08
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>33.61</b>	<b>30.52</b>	<b>116.09</b>	<b>921.14</b>	
День 10	67/М	Винегрет овощной	100	1.75	7.21	9.36	110.05
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.87	3.55	19.28	132.87
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16.24	9.67	13.46	203.11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4.42	6.10	34.86	211.68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.90	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>33.45</b>	<b>27.47</b>	<b>122.21</b>	<b>870.10</b>	

День 11	39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1.50	5.23	8.78	89.20
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 250/5	255	1.93	7.07	13.50	126.13
	290/М	Гуляш из куриного филе	100	17.58	12.65	3.58	195.05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>35.66</b>	<b>31.61</b>	<b>117.92</b>	<b>899.17</b>	
День 12	59/К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3.36	6.03	5.52	91.37
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2.20	7.09	18.06	145.29
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29.44	15.56	52.69	468.01
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
		<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>41.62</b>	<b>29.72</b>	<b>130.84</b>	<b>961.27</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	4.27	7.69	8.16	122.33
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2.42	6.06	11.49	110.85
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	16.36	12.18	13.45	226.98
	202/М	Макароны отварные	180	7.97	5.29	50.84	283.02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36.19</b>	<b>32.16</b>	<b>129.19</b>	<b>955.57</b>	
День 14	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	2.31	8.21	10.54	127.03
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.87	3.55	19.28	132.87
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 100/5	105	17.76	12.38	15.32	244.15
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4.22	3.55	38.25	202.08
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>35.76</b>	<b>28.52</b>	<b>132.32</b>	<b>933.77</b>	
День 15	99/К	Салат Осенний	100	1.84	8.26	12.82	133.30
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1.92	3.94	13.06	95.92
	232/М	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	22.52	7.12	4.16	171.32
	128/М	Картофельное пюре	180	3.96	7.12	26.55	186.58
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.79	118.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>39.10</b>	<b>27.80</b>	<b>124.78</b>	<b>910.52</b>	

День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1.75	7.21	9.36	110.05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2.40	3.13	16.85	105.92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20.66	14.93	3.58	231.45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.60	5.61	34.33	217.85
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	19.83	99.00
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39.11</b>	<b>32.01</b>	<b>118.41</b>	<b>922.33</b>
День 17	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1.70	5.53	9.94	96.04
	116/М	Суп с рисом с томатом	250	1.92	5.22	17.14	123.81
	293/М	Куры запеченные	100	26.46	12.86		215.69
	487	Овощи тушеные	180	3.92	4.50	13.64	112.28
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4.62	0.84	27.75	138.60
		<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43.95</b>	<b>29.60</b>	<b>116.03</b>	<b>905.36</b>
День 18	45	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1.70	5.53	9.94	96.04
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	1.92	5.22	17.14	123.81
	268/М	Котлета из мяса и печени с сливочным маслом, 100/5	100	26.46	12.86		215.69
	202/М	Макароны отварные	180	3.92	4.50	13.64	112.28
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0.59	0.05	18.58	77.94
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4.62	0.84	27.75	138.60
		<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43.95</b>	<b>29.60</b>	<b>116.03</b>	<b>905.36</b>
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.31	8.21	10.54	127.03
	100	Суп Минестроне	250	5.87	3.55	19.28	132.87
	356	Купаты куриные	105	16.66	12.62	11.97	227.37
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	7.97	5.29	50.84	283.02
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.60
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
		<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>37.98</b>	<b>30.49</b>	<b>138.40</b>	<b>983.59</b>
День 20	67/М	Винегрет овощной	100	1.75	7.21	9.36	110.05
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.71	6.39	18.69	143.46
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16.24	9.67	13.46	203.11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4.42	6.10	34.86	211.68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.60	88.51
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.20
		<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>30.66</b>	<b>30.37</b>	<b>125.32</b>	<b>906.51</b>

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	18,440	755.96	600.94	2,438.94	18,371.16
Среднее значение	922	37.80	30.05	121.95	918.56
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		42%	33%	32%	34%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2,720

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 12-18 лет**

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

Обед

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	43.26	32.19	119.16	936.11
вторник 1	35.16	29.12	124.64	908.11
среда 1	44.7	28.09	116.9	912.77
четверг 1	39.22	28.86	116.28	887.5
пятница 1	38.52	27.89	114.15	866.6
понедельник 2	36.83	31.65	127.12	945.32
вторник 2	33.9	27.65	113.43	842.36
среда 2	41.92	32.58	120.67	959.06
четверг 2	33.61	30.52	116.09	921.14
пятница 2	33.45	27.47	122.21	870.1
понедельник 3	35.66	31.61	117.92	899.17
вторник 3	41.62	29.72	130.84	961.27
среда 3	36.19	32.16	129.19	955.57
четверг 3	35.76	28.52	132.32	933.77
пятница 3	39.1	27.8	124.78	910.52
понедельник 4	39.11	32.01	118.41	922.33
вторник 4	43.95	29.6	116.03	905.36
среда 4	37.98	30.49	138.4	983.59
четверг 4	35.36	32.64	115.08	944
пятница 4	30.66	30.37	125.32	906.51
Среднее	37.8	30.05	121.95	918.56

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
48%	35%	31%	34%
39%	32%	33%	33%
50%	31%	31%	34%
44%	31%	30%	33%
43%	30%	30%	32%
41%	34%	33%	35%
38%	30%	30%	31%
47%	35%	32%	35%
37%	33%	30%	34%
37%	30%	32%	32%
40%	34%	31%	33%
46%	32%	34%	35%
40%	35%	34%	35%
40%	31%	35%	34%
43%	30%	33%	33%
43%	35%	31%	34%
49%	32%	30%	33%
42%	33%	36%	36%
39%	35%	30%	35%
34%	33%	33%	33%
42%	33%	32%	34%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
18%	31%	51%
15%	29%	55%
20%	28%	51%
18%	29%	52%
18%	29%	53%
16%	30%	54%
16%	30%	54%
17%	31%	50%
15%	30%	50%
15%	28%	56%
16%	32%	52%
17%	28%	54%
15%	30%	54%
15%	27%	57%
17%	27%	55%
17%	31%	51%
19%	29%	51%
15%	28%	56%
15%	31%	49%
14%	30%	55%
16%	29%	53%