**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

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 62D1211522B1E617CE476379D2B938D9
Владелец **Алибекова Элла Маирбековна**
Действителен с 22.09.2022 по 16.12.2023

Министр Э. Алибекова

Исп.: Качмазова М.П.
Тел: 253994 (доб.209

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	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
	Итого за Завтрак		**575**	**31.07**	**15.72**	**77.85**	**576.62**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**24.53**	**19.37**	**68.83**	**552.94**
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
	Итого за Завтрак		**520**	**18.61**	**16.43**	**71.76**	**516.22**
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
	Итого за Завтрак		**590**	**21.75**	**15.88**	**67.80**	**505.07**
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
	Итого за Завтрак		**540**	**26.03**	**19.47**	**79.21**	**600.19**

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	Макароны 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
	Итого за Завтрак		**580**	**19.84**	**17.60**	**79.57**	**559.25**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**26.62**	**21.13**	**74.23**	**599.06**
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
	Итого за Завтрак		**550**	**15.71**	**15.67**	**80.69**	**534.39**
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
	Итого за Завтрак		**570**	**23.52**	**18.95**	**67.73**	**577.9**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**22.42**	**16.86**	**84.95**	**582.21**

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
	Итого за Завтрак		**570**	**20.56**	**15.74**	**68.01**	**496.55**
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
	Итого за Завтрак		**510**	**25.32**	**19.57**	**73.16**	**576.44**
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
	Итого за Завтрак		**510**	**16.25**	**15.64**	**68.31**	**483.31**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**19.58**	**18.65**	**79.76**	**569.68**
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
	Итого за Завтрак		**540**	**26.03**	**19.47**	**79.21**	**600.19**

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
	Итого за Завтрак		**570**	**22.70**	**17.40**	**67.41**	**519.81**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**26.62**	**21.13**	**74.23**	**599.06**
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
	Итого за Завтрак		**550**	**17.24**	**17.00**	**83.41**	**564.64**
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
	Итого за Завтрак		**570**	**23.52**	**18.95**	**67.73**	**577.9**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**22.42**	**16.86**	**84.95**	**582.21**

	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	№ 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	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
	Итого за Обед		**780**	**35.94**	**25.17**	**101.44**	**773.84**
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
	Итого за Обед		**790**	**26.07**	**24.71**	**99.71**	**730.16**
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
	Итого за Обед		**735**	**34.03**	**22.37**	**100.13**	**748.44**
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
	Итого за Обед		**800**	**30.10**	**21.85**	**99.73**	**720.45**
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
	Итого за Обед		**805**	**33.37**	**24.03**	**98.67**	**748.66**

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
	Итого за Обед		**775**	**24.48**	**21.56**	**106.29**	**719.88**
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
	Итого за Обед		**815**	**26.19**	**25.92**	**102.29**	**754.37**
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
	Итого за Обед		**795**	**29.88**	**25.08**	**106.30**	**782.71**
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
	Итого за Обед		**795**	**29.68**	**27.35**	**98.50**	**803.05**
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
	Итого за Обед		**775**	**27.34**	**22.15**	**106.30**	**734.23**

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
	Итого за Обед		**795**	**27.25**	**25.29**	**103.05**	**749.38**
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
	Итого за Обед		**760**	**30.73**	**22.32**	**115.21**	**787.77**
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
	Итого за Обед		**780**	**27.91**	**27.43**	**112.83**	**816.53**
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
	Итого за Обед		**775**	**28.06**	**25.31**	**111.61**	**789.39**
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
	Итого за Обед		**820**	**33.53**	**25.84**	**98.98**	**766.79**

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
	Итого за Обед		**795**	**29.63**	**26.01**	**105.50**	**778.43**
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
	Итого за Обед		**810**	**35.34**	**22.73**	**96.13**	**730.06**
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
	Итого за Обед		**775**	**28.00**	**24.22**	**118.28**	**808.81**
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
	Итого за Обед		**790**	**30.77**	**26.43**	**100.58**	**806.93**
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
	Итого за Обед		**775**	**24.61**	**25.01**	**105.56**	**754.75**

	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, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	31.07	15.72	77.85	576.62	40%	20%	23%	25%	22%	25%	54%
вторник 1	24.53	19.37	68.83	552.94	32%	25%	21%	24%	18%	32%	50%
среда 1	18.61	16.43	71.76	516.22	24%	21%	21%	22%	14%	29%	56%
четверг 1	21.75	15.88	67.8	505.07	28%	20%	20%	21%	17%	28%	54%
пятница 1	26.03	19.47	79.21	600.19	34%	25%	24%	26%	17%	29%	53%
понедельник 2	19.84	17.6	79.57	559.25	26%	22%	24%	24%	14%	28%	57%
вторник 2	26.62	21.13	74.23	599.06	35%	27%	22%	25%	18%	32%	50%
среда 2	15.71	15.67	80.69	534.39	20%	20%	24%	23%	12%	26%	60%
четверг 2	23.52	18.95	67.73	577.9	31%	24%	20%	25%	16%	30%	47%
пятница 2	22.42	16.86	84.95	582.21	29%	21%	25%	25%	15%	26%	58%
понедельник 3	20.56	15.74	68.01	496.55	27%	20%	20%	21%	17%	29%	55%
вторник 3	25.32	19.57	73.16	576.44	33%	25%	22%	25%	18%	31%	51%
среда 3	16.25	15.64	68.31	483.31	21%	20%	20%	21%	13%	29%	57%
четверг 3	19.58	18.65	79.76	569.68	25%	24%	24%	24%	14%	29%	56%
пятница 3	26.03	19.47	79.21	600.19	34%	25%	24%	26%	17%	29%	53%
понедельник 4	22.7	17.4	67.41	519.81	29%	22%	20%	22%	17%	30%	52%
вторник 4	26.62	21.13	74.23	599.06	35%	27%	22%	25%	18%	32%	50%
среда 4	17.24	17	83.41	564.64	22%	22%	25%	24%	12%	27%	59%
четверг 4	23.52	18.95	67.73	577.9	31%	24%	20%	25%	16%	30%	47%
пятница 4	22.42	16.86	84.95	582.21	29%	21%	25%	25%	15%	26%	58%
Среднее	**22.52**	**17.87**	**74.94**	**558.68**	**29%**	**23%**	**22%**	**24%**	**16%**	**29%**	**54%**

Обед

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	35.94	25.17	101.44	773.84	47%	32%	30%	33%	19%	29%	52%
вторник 1	26.07	24.71	99.71	730.16	34%	31%	30%	31%	14%	30%	55%
среда 1	34.03	22.37	100.13	748.44	44%	28%	30%	32%	18%	27%	54%
четверг 1	30.1	21.85	99.73	720.45	39%	28%	30%	31%	17%	27%	55%
пятница 1	33.37	24.03	98.67	748.66	43%	30%	29%	32%	18%	29%	53%
понедельник 2	24.48	21.56	106.29	719.88	32%	27%	32%	31%	14%	27%	59%
вторник 2	26.19	25.92	102.29	754.37	34%	33%	31%	32%	14%	31%	54%
среда 2	29.88	25.08	106.3	782.71	39%	32%	32%	33%	15%	29%	54%
четверг 2	29.68	27.35	98.5	803.05	39%	35%	29%	34%	15%	31%	49%
пятница 2	27.34	22.15	106.3	734.23	36%	28%	32%	31%	15%	27%	58%
понедельник 3	27.25	25.29	103.05	749.38	35%	32%	31%	32%	15%	30%	55%
вторник 3	30.73	22.32	115.21	787.77	40%	28%	34%	34%	16%	25%	58%
среда 3	27.91	27.43	112.83	816.53	36%	35%	34%	35%	14%	30%	55%
четверг 3	28.06	25.31	111.61	789.39	36%	32%	33%	34%	14%	29%	57%
пятница 3	33.53	25.84	98.98	766.79	44%	33%	30%	33%	17%	30%	52%
понедельник 4	29.63	26.01	105.5	778.43	38%	33%	31%	33%	15%	30%	54%
вторник 4	35.34	22.73	96.13	730.06	46%	29%	29%	31%	19%	28%	53%
среда 4	28	24.22	118.28	808.81	36%	31%	35%	34%	14%	27%	58%
четверг 4	30.77	26.43	100.58	806.93	40%	33%	30%	34%	15%	29%	50%
пятница 4	24.61	25.01	105.56	754.75	32%	32%	32%	32%	13%	30%	56%
Среднее	**29.65**	**24.54**	**104.35**	**765.23**	**39%**	**31%**	**31%**	**33%**	**15%**	**29%**	**55%**

Неделя 1		***Себестоимость рациона 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений***						
Понедельник-1 Завтрак	*71.25*	*Вторник-1 Завтрак*	*89.31*	*Среда-1 Завтрак*	*64.65*	*Четверг-1 Завтрак*	*102.98*	*Пятница-1 Завтрак*
Куры запеченные	45.63	Масло сливочное	5.04	Сыр полутвердый	10.42	Тефтели из говядины	61.28	Фритатта с ветчиной
Масло сливочное	2.52	Запеканка из творога	42.33	Ветчина	6.28	Капуста тушеная	11.93	Подгарнировка из свежих огурцов
Макароны отварные	7.10	Соус вишневый	14.46	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	23.23	Чай с сахаром и лимоном	3.04	Напиток кофейный на молоке
Чай с сахаром и лимоном	3.04	Чай с сахаром	1.83	Какао на молоке	11.22	Хлеб пшеничный	2.70	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	2.16	Груша	24.03	Банан
Яблоко	11.34	Груша	24.03	Яблоко	11.34			
Понедельник-1 Обед	*78.60*	*Вторник-1 Обед*	*117.14*	*Среда-1 Обед*	*92.77*	*Четверг-1 Обед*	*91.68*	*Пятница-1 Обед*
Салат картофельный с кукурузой и морковью	8.10	Салат из белокочанной капусты	3.94	Салат Осенний	4.31	Салат морковный	3.74	Салат из свеклы с соленым огурцом
Борщ из капусты с картофелем и сметаной	6.41	Суп картофельный с макаронными изделиями	4.74	Рассольник домашний со сметаной	8.01	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	4.40	Суп Минестроне
Куры запеченные	45.63	Котлеты из говядины	62.24	Плов с индейкой	66.60	Тефтели из говядины	61.28	Рыба запеченная
Масло сливочное	2.52	Овощи тушеные	38.26	Компот из вишни	10.35	Капуста тушеная	11.93	Масло сливочное
Макароны отварные	7.10	Компот из сухофруктов	3.45	Хлеб пшеничный	1.62	Компот из свежих яблок	5.34	Картофельное пюре
Компот из свежих яблок	5.34	Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб пшеничный	2.16	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб ржано-пшеничный	2.35			Хлеб ржано-пшеничный	2.83	Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный	1.88							Хлеб ржано-пшеничный

Неделя 2								
Понедельник-2 Завтрак	*101.53*	*Вторник-2 Завтрак*	*80.55*	*Среда-2 Завтрак*	*42.41*	*Четверг-2 Завтрак*	*92.05*	*Пятница-2 Завтрак*
Масло сливочное	5.04	Масло сливочное	5.04	Каша вязкая молочная из смеси круп	0.08	Купаты куриные	53.51	Котлета Морячок
Соус болоньезе	74.60	Запеканка из творога	42.33	Пирог осетинский с картофелем и сыром	19.77	Рис припущенный с овощами	11.06	Масло сливочное
Макароны отварные	7.10	Молоко сгущенное	4.49	Какао на молоке	11.22	Чай с сахаром	1.83	Картофель по-деревенски
Чай с сахаром	1.83	Чай с сахаром и лимоном	3.04	Яблоко	11.34	Хлеб пшеничный	1.62	Напиток кофейный на молоке
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	1.62			Груша	24.03	Хлеб пшеничный
Яблоко	11.34	Груша	24.03					Яблоко
Понедельник-2 Обед	*109.46*	*Вторник-2 Обед*	*119.16*	*Среда-2 Обед*	*114.36*	*Четверг-2 Обед*	*89.58*	*Пятница-2 Обед*
Салат из свежих огурцов	7.92	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	7.06	Салат из белокочанной капусты	3.94	Салат морковный	3.74	Винегрет овощной
Суп картофельный с рисом со сметаной	5.99	Щи из капусты с картофелем и сметаной	7.81	Рассольник ленинградский со сметаной	7.82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	6.41	Суп картофельный с бобовыми (горохом)
Соус болоньезе	74.60	Шницель из говядины и мяса птицы	48.47	Гуляш из говядины	87.55	Купаты куриные	53.51	Котлета Морячок
Макароны отварные	7.10	Овощи тушеные	38.26	Каша гречневая рассыпчатая	6.07	Рис припущенный с овощами	11.06	Масло сливочное
Компот из вишни	10.35	Компот из яблок и вишни	12.03	Напиток из шиповника	4.47	Компот из вишни	10.35	Картофель по-деревенски
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	2.70	Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	2.16	Компот из свежих яблок
Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный	2.83	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный
								Хлеб ржано-пшеничный

Неделя 3								
Понедельник-3 Завтрак	*67.26*	*Вторник-3 Завтрак*	*77.16*	*Среда-3 Завтрак*	*53.66*	*Четверг-3 Завтрак*	*91.82*	*Пятница-3 Завтрак*
Гуляш из куриного филе	32.50	Масло сливочное	5.04	Сыр полутвердый	10.42	Котлеты из говядины	62.24	Фритатта с ветчиной
Каша гречневая рассыпчатая	6.07	Запеканка из творога	42.33	Ветчина	6.28	Масло сливочное	2.52	Подгарнировка из свежих огурцов
Чай с сахаром и лимоном	3.04	Соус вишневый,	14.46	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	0.09	Рис припущенный с овощами	11.06	Напиток кофейный на молоке
Хлеб пшеничный	1.62	Чай с сахаром	1.83	Какао на молоке	11.22	Чай с сахаром и лимоном	3.04	Хлеб пшеничный
Груша	24.03	Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	1.62	Банан
		Яблоко	11.34	Груша	24.03	Яблоко	11.34	
Понедельник-3 Обед	*60.15*	*Вторник-3 Обед*	*100.46*	*Среда-3 Обед*	*83.79*	*Четверг-3 Обед*	*91.11*	*Пятница-3 Обед*
Салат из белокочанной капусты с огурцами	5.61	Салат морковный	3.74	Салат из свеклы с сыром	9.05	Салат из белокочанной капусты	3.94	Салат из свежих огурцов
Рассольник домашний со сметаной	8.01	Суп картофельный с рисом со сметаной	5.99	Щи из капусты с картофелем и сметаной	7.81	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	4.40	Борщ из капусты с картофелем и сметаной
Гуляш из куриного филе	32.50	Пельмени мясные отварные	73.35	Шницель из говядины и мяса птицы	48.47	Котлеты из говядины	62.24	Рыба запеченная
Каша гречневая рассыпчатая	6.07	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное
Компот из сухофруктов	3.45	Компот из вишни	10.35	Макароны отварные	7.10	Рис припущенный с овощами	11.06	Картофельное пюре
Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	2.16	Компот из свежих яблок	5.34	Компот из сухофруктов	3.45	Компот из вишни
Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный

Неделя 4								
Понедельник-4 Завтрак	*108.41*	*Вторник-4 Завтрак*	*80.55*	*Среда-4 Завтрак*	*65.56*	*Четверг-4 Завтрак*	*92.05*	*Пятница-4 Завтрак*
Гуляш из говядины	87.55	Масло сливочное	5.04	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	23.23	Купаты куриные	53.51	Котлета Морячок
Каша гречневая рассыпчатая	6.07	Запеканка из творога	42.33	Пирог осетинский с картофелем и сыром	19.77	Рис припущенный с овощами	11.06	Масло сливочное
Чай с сахаром	1.83	Молоко сгущенное	4.49	Какао на молоке	11.22	Чай с сахаром	1.83	Картофель по-деревенски
Хлеб пшеничный	1.62	Чай с сахаром и лимоном	3.04	Яблоко	11.34	Хлеб пшеничный	1.62	Напиток кофейный на молоке
Яблоко	11.34	Хлеб пшеничный	1.62			Груша	24.03	Хлеб пшеничный
		Груша	24.03					Яблоко
Понедельник-4 Обед	*125.11*	*Вторник-4 Обед*	*102.68*	*Среда-4 Обед*	*90.25*	*Четверг-4 Обед*	*94.81*	*Пятница-4 Обед*
Винегрет овощной	7.13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	6.41	Салат витаминный /2 вариант/	6.93	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	7.06	Салат из свежих огурцов
Рассольник ленинградский со сметаной	7.82	Суп с рисом с томатом	3.40	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	4.40	Суп Минестроне	13.33	Суп картофельный с макаронными изделиями
Гуляш из говядины	87.55	Куры запеченные	45.63	Котлета из мяса и печени	55.45	Купаты куриные	53.51	Котлета Морячок
Каша гречневая рассыпчатая	6.07	Овощи тушеные	38.26	Масло сливочное	2.52	Рис припущенный с овощами	11.06	Масло сливочное
Компот из яблок и вишни	12.03	Компот из сухофруктов	3.45	Макароны отварные	7.10	Компот из свежих яблок	5.34	Картофель по-деревенски
Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	2.70	Компот из вишни	10.35	Хлеб пшеничный	2.16	Напиток из шиповника
Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	2.83	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный
				Хлеб ржано-пшеничный	1.88			Хлеб ржано-пшеничный

79.02
36.39
5.33
13.51
3.78
20.01
101.10
6.23
13.33
57.67
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
Средняя цена	**79.98**	**95.66**	**175.64**

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 10-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.

За день

Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		**181.57**	**327.04**	**-145.47**	**55.52**
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	69	450	-381	15.35
Творог	1.07	25	50	-25	50.60
Сметана	7.00	3	10	-7	31.50
Сыр твердый	0.66	4	10	-6	37.00
Мясо жилованное	1.00	51	70	-20	72.14
Субпродукты 1 категории	1.16	1	30	-29	3.33
Колбасные изделия	0.80	28	0	28	
Птица - цыплята-бройлер	1.27	50	35	15	143.22
Рыба филе	1.40	8	58	-50	13.71
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	13	40	-27	33.50
Овощи и картофель		**159**	**291**	**-132**	**54.66**
Картофель (нетто)	1.00	96	187	-91	51.34
Овощи, зелень	2.70	170	280	-110	60.81
Соки и фрукты		**163**	**547**	**-384**	**29.87**
Фрукты свежие	1.00	128	185	-57	69.03
Фрукты сухие	0.15	5	15	-10	35.67
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		**208**	**310**	**-102**	**67.24**
Хлеб ржаной	1.50	49	80	-32	60.63
Хлеб пшеничный	1.00	83	150	-67	55.13
Крупы, бобовые	0.70	36	45	-9	81.08
Макаронные изделия	0.70	20	15	5	131.33
Мука пшеничная	0.70	9	15	-6	61.33
Продукты жировой группы		0			
Масло коровье сладосливочное	2.40	13	30	-17	43.50
Маргарин		0			
Масло растительное		11	15	-4	74.53
Сахар и конд. изделия		**26**	**37**	**-11**	**69.32**
Сахар	1.00	26	30	-4	85.50
Кондитерские изделия	1.50	0	10	-10	0.00
Прочие		0			
Чай		1	1.0	0	60.00
Кофейный напиток		2	3.0	-1	66.67
Дрожжи хлебопекарные		0	0.2	0	40.00
Соль		3	3.0	0	83.83
Крахмал		0	3.0	-3	0.00
Специи		0	2.0	-2	3.50

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 10-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.

За Завтрак

Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		**97.2**	**327.04**	**-229.89**	**29.71**
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	62.1	450	-388	13.80
Творог	1.07	25.3	50	-25	50.60
Сметана	7.00	0.4	10	-10	4.00
Сыр твердый	0.66	3.3	10	-7	33.00
Мясо жилованное	1.00	15.8	70	-54	22.50
Субпродукты 1 категории	1.16	0.0	30	-30	0.00
Колбасные изделия	0.80	16.0	0	16	
Птица - цыплята-бройлер	1.27	16.5	35	-19	47.03
Рыба филе	1.40	1.9	58	-56	3.19
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	12.2	40	-28	30.50
Овощи и картофель		**32.3**	**291**	**-258**	**11.10**
Картофель (нетто)	1.00	23.3	187	-164	12.46
Овощи, зелень	2.70	24.2	280	-256	8.65
Соки и фрукты		**107.6**	**507**	**-400**	**21.21**
Фрукты свежие	1.00	107.6	185	-77	58.16
Фрукты сухие	0.15	0.0	15	-15	0.00
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)			0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		**75.4**	**310**	**-235**	**24.27**
Хлеб ржаной	1.50	0.0	80	-80	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	36.7	150	-113	24.49
Крупы, бобовые	0.70	15.3	45	-30	34.08
Макаронные изделия	0.70	6.0	15	-9	40.00
Мука пшеничная	0.70	5.7	15	-9	38.00
Продукты жировой группы					
Масло коровье сладосливочное	2.40	7.0	30	-23	23.17
Маргарин		0.0			
Масло растительное		1.6	15	-13	10.87
Сахар и конд. изделия		**14.5**	**37**	**-22**	**39.41**
Сахар	1.00	14.5	30	-16	48.17
Кондитерские изделия	1.50	0.0	10	-10	0.00
Прочие					
Чай		0.6	1.0	0	60.00
Кофейный напиток		2.0	3.0	-1	66.67
Дрожжи хлебопекарные		0.1	0.2	0	40.00
Соль		0.7	3.0	-2	22.00
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	1.00

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 10-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 7-11 лет.

За Обед

Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		**84.42**	**327.04**	**-242.62**	**25.81**
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	7.0	450	-443	1.54
Творог	1.07	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	2.8	10	-7	27.50
Сыр твердый	0.66	0.4	10	-10	4.00
Мясо жилованное	1.00	34.8	70	-35	49.64
Субпродукты 1 категории	1.16	1.0	30	-29	3.33
Колбасные изделия	0.80	12.0	0	12	
Птица - цыплята-бройлер	1.27	33.7	35	-1	96.19
Рыба филе	1.40	6.1	58	-52	10.52
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	1.2	40	-39	3.00
Овощи и картофель		**127**	**291**	**-164**	**43.61**
Картофель (нетто)	1.00	72.7	187	-114	38.88
Овощи, зелень	2.70	146.0	280	-134	52.16
Соки и фрукты		**56**	**507**	**-451**	**10.99**
Фрукты свежие	1.00	20	185	-165	10.86
Фрукты сухие	0.15	5	15	-10	35.67
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		**133**	**310**	**-177**	**42.87**
Хлеб ржаной	1.50	48.5	80	-32	60.63
Хлеб пшеничный	1.00	46.0	150	-104	30.64
Крупы, бобовые	0.70	21.2	45	-24	47.00
Макаронные изделия	0.70	13.7	15	-1	91.33
Мука пшеничная	0.70	3.5	15	-12	23.33
Продукты жировой группы					
Масло коровье сладосливочное	2.40	6.1	30	-24	20.33
Маргарин					
Масло растительное		9.6	15	-5	63.67
Сахар и конд. изделия		**11**	**37**	**-25**	**30.55**
Сахар	1.00	11.2	30	-19	37.33
Кондитерские изделия	1.50	0.0	10	-10	0.00
Прочие					
Чай		0.0	1.0	-1	0.00
Кофейный напиток		0.0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.0	0.2	0	0.00
Соль		1.9	3.0	-1	61.83
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
Специи		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
Порционное блюдо	10	Масло сливочное
		Сыр полутвердый
		Ветчина
		Яйцо вареное
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	150	Каша молочная манная
		Каша пшенная молочная
		Каша пшеничная молочная
		Каша рисовая молочная
		Каша овсяная молочная
		Каша гречневая молочная
		Каша пшенная 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 творожено - 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
		Щи из квашеной капусты
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 говдяны
		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) запеченая
		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
		Пюре из бобовых
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	150	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 свежезамороженных
		Компот из свежих плодов
		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежезамороженных
		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	100	Яблоко
		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 весний

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
	Итого за Завтрак		**575**	**31.07**	**15.72**	**77.85**	**576.62**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**24.53**	**19.37**	**68.83**	**552.94**
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
	Итого за Завтрак		**520**	**18.61**	**16.43**	**71.76**	**516.22**
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
	Итого за Завтрак		**590**	**21.75**	**15.88**	**67.80**	**505.07**
День 5	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
	Итого за Завтрак		**540**	**26.95**	**19.51**	**80.81**	**610.59**

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	Макароны 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
	Итого за Завтрак		**580**	**19.84**	**17.60**	**79.57**	**559.25**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**26.62**	**21.13**	**74.23**	**599.06**
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
	Итого за Завтрак		**550**	**15.71**	**15.67**	**80.69**	**534.39**
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
	Итого за Завтрак		**570**	**23.52**	**18.95**	**67.73**	**577.9**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**22.42**	**16.86**	**84.95**	**582.21**

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
	Итого за Завтрак		**570**	**20.56**	**15.74**	**68.01**	**496.55**
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
	Итого за Завтрак		**510**	**25.32**	**19.57**	**73.16**	**576.44**
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
	Итого за Завтрак		**510**	**16.25**	**15.64**	**68.31**	**483.31**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**19.58**	**18.65**	**79.76**	**569.68**
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
	Итого за Завтрак		**540**	**26.95**	**19.51**	**80.81**	**610.59**

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
	Итого за Завтрак		**570**	**22.70**	**17.40**	**67.41**	**519.81**
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
	Итого за Завтрак		**500**	**26.62**	**21.13**	**74.23**	**599.06**
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
	Итого за Завтрак		**550**	**17.24**	**17.00**	**83.41**	**564.64**
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
	Итого за Завтрак		**570**	**23.52**	**18.95**	**67.73**	**577.9**
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
	Итого за Завтрак		**575**	**22.42**	**16.86**	**84.95**	**582.21**

	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
	Итого за Обед		**780**	**35.94**	**25.17**	**101.44**	**773.84**
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
	Итого за Обед		**790**	**25.99**	**25.67**	**100.38**	**741.66**
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
	Итого за Обед		**735**	**34.03**	**22.37**	**100.13**	**748.44**
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
	Итого за Обед		**800**	**31.50**	**22.40**	**98.90**	**727.90**
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
	Итого за Обед		**805**	**33.37**	**24.03**	**98.67**	**748.66**

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
	Итого за Обед		**775**	**24.88**	**21.56**	**107.96**	**728.92**
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
	Итого за Обед		**815**	**26.19**	**25.92**	**102.29**	**754.37**
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
	Итого за Обед		**795**	**31.47**	**25.63**	**108.20**	**803.48**
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
	Итого за Обед		**795**	**29.90**	**28.61**	**100.24**	**821.27**
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
	Итого за Обед		**775**	**27.34**	**22.15**	**106.30**	**734.23**

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
	Итого за Обед		**795**	**27.25**	**25.46**	**105.92**	**762.46**
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
	Итого за Обед		**760**	**32.13**	**22.87**	**114.38**	**795.22**
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
	Итого за Обед		**780**	**27.91**	**27.43**	**112.83**	**816.53**
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
	Итого за Обед		**775**	**27.98**	**26.27**	**112.28**	**800.89**
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
	Итого за Обед		**820**	**34.10**	**25.93**	**104.67**	**792.89**

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
	Итого за Обед		**795**	**29.63**	**26.01**	**105.50**	**778.43**
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
	Итого за Обед		**810**	**35.27**	**23.76**	**97.80**	**745.73**
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
	Итого за Обед		**775**	**27.67**	**26.17**	**117.47**	**822.46**
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
	Итого за Обед		**790**	**30.77**	**26.43**	**100.58**	**806.93**
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
	Итого за Обед		**775**	**25.13**	**25.07**	**109.22**	**772.46**

	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 осн
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%
Среднее	**22.61**	**17.88**	**75.1**	**559.72**	**29%**	**23%**

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	39%	36%
пятница 2	27.34	22.15	106.3	734.23	36%	28%
понедельник 3	27.25	25.46	105.92	762.46	35%	32%
вторник 3	32.13	22.87	114.38	795.22	42%	29%
среда 3	27.91	27.43	112.83	816.53	36%	35%
четверг 3	27.98	26.27	112.28	800.89	36%	33%
пятница 3	34.1	25.93	104.67	792.89	44%	33%
понедельник 4	29.63	26.01	105.5	778.43	38%	33%
вторник 4	35.27	23.76	97.8	745.73	46%	30%
среда 4	27.67	26.17	117.47	822.46	36%	33%
четверг 4	30.77	26.43	100.58	806.93	40%	33%
пятница 4	25.13	25.07	109.22	772.46	33%	32%
Среднее	**29.92**	**24.95**	**105.26**	**773.84**	**39%**	**32%**

ювного (организованного питания) для
тегории 7-11 лет

ение БЖУ		Соотношение БЖУ		
У	ЭЦ	Б	Ж	У
23%	25%	22%	25%	54%
21%	24%	18%	32%	50%
21%	22%	14%	29%	56%
20%	21%	17%	28%	54%
24%	26%	18%	29%	53%
24%	24%	14%	28%	57%
22%	25%	18%	32%	50%
24%	23%	12%	26%	60%
20%	25%	16%	30%	47%
25%	25%	15%	26%	58%
20%	21%	17%	29%	55%
22%	25%	18%	31%	51%
20%	21%	13%	29%	57%
24%	24%	14%	29%	56%
24%	26%	18%	29%	53%
20%	22%	17%	30%	52%
22%	25%	18%	32%	50%
25%	24%	12%	27%	59%
20%	25%	16%	30%	47%
25%	25%	15%	26%	58%
22%	**24%**	**16%**	**29%**	**54%**

ение БЖУ		Соотношение БЖУ		
У	ЭЦ	Б	Ж	У
30%	33%	19%	29%	52%
30%	32%	14%	31%	54%
30%	32%	18%	27%	54%
30%	31%	17%	28%	54%
29%	32%	18%	29%	53%
32%	31%	14%	27%	59%
31%	32%	14%	31%	54%
32%	34%	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%
31%	**33%**

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%
15%	**29%**	**54%**

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

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

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	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
	Итого за Обед		**910**	**43.26**	**32.19**	**119.16**	**936.11**
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
	Итого за Обед		**940**	**34.39**	**28.07**	**118.41**	**869.21**
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
	Итого за Обед		**875**	**44.70**	**28.09**	**116.90**	**912.77**
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
	Итого за Обед		**950**	**37.16**	**27.93**	**117.66**	**876.08**
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
	Итого за Обед		**945**	**38.52**	**27.89**	**114.15**	**866.60**

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	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
	Итого за Обед		**905**	**35.43**	**31.55**	**119.94**	**908.39**
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
	Итого за Обед		**945**	**33.90**	**27.65**	**113.43**	**842.36**
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
	Итого за Обед		**925**	**39.19**	**32.05**	**116.82**	**924.86**
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
	Итого за Обед		**925**	**33.21**	**30.09**	**113.05**	**905.05**
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
	Итого за Обед		**905**	**33.45**	**27.47**	**122.21**	**870.10**

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
	Итого за Обед		**925**	**35.69**	**31.55**	**113.24**	**879.13**
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
	Итого за Обед		**900**	**39.56**	**28.79**	**132.22**	**949.85**
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
	Итого за Обед		**910**	**36.19**	**32.16**	**129.19**	**955.57**
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
	Итого за Обед		**905**	**34.99**	**27.47**	**126.09**	**894.87**
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
	Итого за Обед		**960**	**38.17**	**27.65**	**115.32**	**867.32**

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
	Итого за Обед		**925**	**39.11**	**32.01**	**118.41**	**922.33**
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
	Итого за Обед		**960**	**44.03**	**29.55**	**113.09**	**893.50**
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
	Итого за Обед		**905**	**37.77**	**27.46**	**135.63**	**942.91**
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
	Итого за Обед		**920**	**35.36**	**32.64**	**115.08**	**944.00**
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
	Итого за Обед		**905**	**29.82**	**31.27**	**119.32**	**886.56**

	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

Обед

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%
Среднее	**37.2**	**29.68**	**119.47**	**902.38**	**41%**	**32%**	**31%**	**33%**	**16%**	**30%**	**53%**

Неделя 1		***Себестоимость рациона 20-ти дневного основного меню (организованного питания) для общеобразовательных учреждений***							
Понедельник-1 Обед	*91.55*	*Вторник-1 Обед*	*135.88*	*Среда-1 Обед*	*114.97*	*Четверг-1 Обед*	*105.55*	*Пятница-1 Обед*	*116.16*
Салат картофельный с кукурузой и морковью	13.17	Салат из белокочанной капусты	5.82	Салат Осенний	7.18	Салат морковный	6.25	Салат из свеклы с соленым огурцом	10.29
Борщ из капусты с картофелем и сметаной	7.63	Суп картофельный с макаронными изделиями	5.94	Рассольник домашний со сметаной	9.57	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	5.60	Суп Минестроне	16.79
Куры запеченные	50.87	Котлеты из говядины	69.09	Плов с индейкой	84.37	Тефтели из говядины	67.95	Рыба запеченная	63.96
Масло сливочное	2.52	Овощи тушеные	46.05	Компот из вишни	10.35	Капуста тушеная	14.34	Масло сливочное	2.52
Макароны отварные	8.52	Компот из сухофруктов	3.45	Хлеб пшеничный	1.62	Компот из свежих яблок	5.34	Картофельное пюре	13.62
Компот из свежих яблок	5.34	Хлеб пшеничный	2.70	Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб пшеничный	3.24	Компот из сухофруктов	3.45
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб ржано-пшеничный	2.83			Хлеб ржано-пшеничный	2.83	Хлеб пшеничный	2.70
Хлеб ржано-пшеничный	1.88							Хлеб ржано-пшеничный	2.83
Неделя 2									
Понедельник-2 Обед	*125.59*	*Вторник-2 Обед*	*138.80*	*Среда-2 Обед*	*121.41*	*Четверг-2 Обед*	*101.40*	*Пятница-2 Обед*	*85.97*
Салат из свежих огурцов	13.13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	11.83	Салат из белокочанной капусты	5.82	Салат морковный	6.25	Винегрет овощной	11.68
Суп картофельный с рисом со сметаной	7.12	Щи из капусты с картофелем и сметаной	9.04	Рассольник ленинградский со сметаной	9.29	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	7.63	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	5.60
Соус болоньезе	82.97	Шницель из говядины и мяса птицы	54.32	Гуляш из говядины	90.54	Купаты куриные	59.45	Котлета Морячок	43.35
Макароны отварные	8.52	Овощи тушеные	46.05	Каша гречневая рассыпчатая	6.78	Рис припущенный с овощами	13.21	Масло сливочное	2.52
Компот из вишни	10.35	Компот из яблок и вишни	12.03	Напиток из шиповника	4.47	Компот из вишни	10.35	Картофель по-деревенски	13.98
Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	2.70	Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	2.16	Компот из свежих яблок	5.34
Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный	2.83	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный	1.62
								Хлеб ржано-пшеничный	1.88

Неделя 3									
Понедельник-3 Обед	*67.57*	*Вторник-3 Обед*	*122.57*	*Среда-3 Обед*	*98.35*	*Четверг-3 Обед*	*103.19*	*Пятница-3 Обед*	*117.28*
Салат из белокочанной капусты с огурцами	9.37	Салат морковный	6.25	Салат из свеклы с сыром	15.11	Салат из белокочанной капусты	5.82	Салат из свежих огурцов	13.13
Рассольник домашний со сметаной	9.57	Суп картофельный с рисом со сметаной	7.12	Щи из капусты с картофелем и сметаной	9.04	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	5.60	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	7.63
Гуляш из куриного филе	33.89	Пельмени мясные отварные	91.82	Шницель из говядины и мяса птицы	54.32	Котлеты из говядины	69.09	Рыба запеченная	63.96
Каша гречневая рассыпчатая	6.78	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное	2.52	Масло сливочное	2.52
Компот из сухофруктов	3.45	Компот из вишни	10.35	Макароны отварные	8.52	Рис припущенный с овощами	13.21	Картофельное пюре	13.62
Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	2.16	Компот из свежих яблок	5.34	Компот из сухофруктов	3.45	Компот из вишни	10.35
Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб пшеничный	3.24
				Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный	1.88	Хлеб ржано-пшеничный	2.83
Неделя 4									
Понедельник-4 Обед	*134.83*	*Вторник-4 Обед*	*121.92*	*Среда-4 Обед*	*104.15*	*Четверг-4 Обед*	*111.13*	*Пятница-4 Обед*	*86.89*
Винегрет овощной	11.68	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	10.64	Салат витаминный /2 вариант/	11.53	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	11.83	Салат из свежих огурцов	13.13
Рассольник ленинградский со сметаной	9.29	Суп с рисом с томатом	4.37	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	5.60	Суп Минестроне	16.79	Суп картофельный с макаронными изделиями	5.94
Гуляш из говядины	90.54	Куры запеченные	50.87	Котлета из мяса и печени	62.13	Купаты куриные	59.45	Котлета Морячок	43.35
Каша гречневая рассыпчатая	6.78	Овощи тушеные	46.05	Масло сливочное	2.52	Рис припущенный с овощами	13.21	Масло сливочное	2.52
Компот из яблок и вишни	12.03	Компот из сухофруктов	3.45	Макароны отварные	8.52	Компот из свежих яблок	5.34	Картофель по-деревенски	13.98
Хлеб пшеничный	2.16	Хлеб пшеничный	3.24	Компот из вишни	10.35	Хлеб пшеничный	2.16	Напиток из шиповника	4.47
Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб ржано-пшеничный	3.30	Хлеб пшеничный	1.62	Хлеб ржано-пшеничный	2.35	Хлеб пшеничный	1.62
				Хлеб ржано-пшеничный	1.88			Хлеб ржано-пшеничный	1.88

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
Средняя цена	**110.27**

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций возрастной категории 12-18 лет.					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	**Коэффициент пересчета по группе**	**Фактически в среднем за обед, нетто, грамм**	**Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20**	**Отклонение , г**	**% выполнения 2.3/2.4 3590-20**
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		**84.42**	**327.04**	**-242.62**	**25.81**
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	10.5	530	-520	1.98
Творог	1.07	0.0	60	-60	0.00
Сметана	7.00	2.8	10	-7	27.50
Сыр твердый	0.66	0.7	15	-14	4.33
Мясо жилованное	1.00	38.6	78	-39	49.49
Субпродукты 1 категории	1.16	1.1	40	-39	2.75
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	0.00
Птица - цыплята-бройлер	1.27	56.6	53	4	106.77
Рыба филе	1.40	15.8	77	-61	20.45
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	1.7	40	-38	4.13
Овощи и картофель		**166**	**306**	**-140**	**54.33**
Картофель (нетто)	1.00	91.9	187	-95	49.12
Овощи, зелень	2.70	200.1	320	-120	62.54
Соки и фрукты		**56**	**541**	**-485**	**10.32**
Фрукты свежие	1.00	20	185	-165	10.86
Фрукты сухие	0.15	5	20	-15	26.75
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		**151**	**409**	**-258**	**36.87**
Хлеб ржаной	1.50	49.5	120	-71	41.25
Хлеб пшеничный	1.00	51.1	200	-149	25.53
Крупы, бобовые	0.70	25.8	50	-24	51.50
Макаронные изделия	0.70	16.6	20	-3	83.00
Мука пшеничная	0.70	4.3	20	-16	21.25
Продукты жировой группы			**33**		
Масло коровье сладкосливочное	2.40	7.2	35	-28	20.43
Маргарин				0	0.00
Масло растительное		13.2	18	-5	73.39
Сахар и конд. изделия		**12**	**45**	**-33**	**26.11**
Сахар	1.00	11.8	35	-23	33.57
Кондитерские изделия	1.50	0.0	15	-15	0.00
Прочие					
Чай		0.0	2.0	-2	0.00
Кофейный напиток		0.0	3.2	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.0	0.3	0	0.00
Соль		2.5	5.0	-2	50.70
Крахмал		0.0	4.0	-4	0.00
Специи		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
		Щи из квашеной капусты
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 говдяны
		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	100	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) запеченая
		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
		Пюре из бобовых
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	180	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 свежезамороженных
		Компот из свежих плодов
		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежезамороженных
		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
	Итого за Обед		**910**	**43.26**	**32.19**	**119.16**	**936.11**
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
	Итого за Обед		**940**	**35.16**	**29.12**	**124.64**	**908.11**
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
	Итого за Обед		**875**	**44.70**	**28.09**	**116.90**	**912.77**
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
	Итого за Обед		**950**	**39.22**	**28.86**	**116.28**	**887.50**
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
	Итого за Обед		**945**	**38.52**	**27.89**	**114.15**	**866.60**

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
	Итого за Обед		**905**	**36.83**	**31.65**	**127.12**	**945.32**
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
	Итого за Обед		**945**	**33.90**	**27.65**	**113.43**	**842.36**
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
	Итого за Обед		**925**	**41.92**	**32.58**	**120.67**	**959.06**
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
	Итого за Обед		**925**	**33.61**	**30.52**	**116.09**	**921.14**
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
	Итого за Обед		**905**	**33.45**	**27.47**	**122.21**	**870.10**

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
	Итого за Обед		**925**	**35.66**	**31.61**	**117.92**	**899.17**
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
	Итого за Обед		**900**	**41.62**	**29.72**	**130.84**	**961.27**
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
	Итого за Обед		**910**	**36.19**	**32.16**	**129.19**	**955.57**
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
	Итого за Обед		**905**	**35.76**	**28.52**	**132.32**	**933.77**
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
	Итого за Обед		**960**	**39.10**	**27.80**	**124.78**	**910.52**

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
	Итого за Обед		**925**	**39.11**	**32.01**	**118.41**	**922.33**
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
	Итого за Обед		**960**	**43.95**	**29.60**	**116.03**	**905.36**
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
	Итого за Обед		**960**	**43.95**	**29.60**	**116.03**	**905.36**
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
	Итого за Обед		**905**	**37.98**	**30.49**	**138.40**	**983.59**
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
	Итого за Обед		**905**	**30.66**	**30.37**	**125.32**	**906.51**

	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, 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	35.16	29.12	124.64	908.11	39%	32%	33%	33%	15%	29%	55%
среда 1	44.7	28.09	116.9	912.77	50%	31%	31%	34%	20%	28%	51%
четверг 1	39.22	28.86	116.28	887.5	44%	31%	30%	33%	18%	29%	52%
пятница 1	38.52	27.89	114.15	866.6	43%	30%	30%	32%	18%	29%	53%
понедельник 2	36.83	31.65	127.12	945.32	41%	34%	33%	35%	16%	30%	54%
вторник 2	33.9	27.65	113.43	842.36	38%	30%	30%	31%	16%	30%	54%
среда 2	41.92	32.58	120.67	959.06	47%	35%	32%	35%	17%	31%	50%
четверг 2	33.61	30.52	116.09	921.14	37%	33%	30%	34%	15%	30%	50%
пятница 2	33.45	27.47	122.21	870.1	37%	30%	32%	32%	15%	28%	56%
понедельник 3	35.66	31.61	117.92	899.17	40%	34%	31%	33%	16%	32%	52%
вторник 3	41.62	29.72	130.84	961.27	46%	32%	34%	35%	17%	28%	54%
среда 3	36.19	32.16	129.19	955.57	40%	35%	34%	35%	15%	30%	54%
четверг 3	35.76	28.52	132.32	933.77	40%	31%	35%	34%	15%	27%	57%
пятница 3	39.1	27.8	124.78	910.52	43%	30%	33%	33%	17%	27%	55%
понедельник 4	39.11	32.01	118.41	922.33	43%	35%	31%	34%	17%	31%	51%
вторник 4	43.95	29.6	116.03	905.36	49%	32%	30%	33%	19%	29%	51%
среда 4	37.98	30.49	138.4	983.59	42%	33%	36%	36%	15%	28%	56%
четверг 4	35.36	32.64	115.08	944	39%	35%	30%	35%	15%	31%	49%
пятница 4	30.66	30.37	125.32	906.51	34%	33%	33%	33%	14%	30%	55%
Среднее	37.8	30.05	121.95	918.56	42%	33%	32%	34%	16%	29%	53%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022297

Владелец Абаева Зарина Тимурбулатовна

Действителен С 19.04.2023 по 18.04.2024