

Утверждаю:



ИП Дотбилкин А.Ф. /

Согласовано:



Директор бюджетного общеобразовательного

учреждения г. Омска

Солдатов *Ирина Николаевна*

Меню для организации питания детей на период 7-дневной смены (в том числе для детей, страдающих сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом)
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		605	18,5	16,8	97,4	614
Второй завтрак						
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0,4	32,6	136,4
Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		1120	41	36,2	133,6	1024,2
Полдник						
54-6т-2020	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Итого за Полдник		390	30,3	8,8	68,5	474,8
Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	650	24,9	19,9	72,8	570,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3185	123	89,1	426	2998,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	25,7	25,5	70,3	613,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1080	33,6	35,1	148,2	1043,6
<i>**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»</i>						
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	625	22,9	24,7	71,9	601,8

	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3145	108	118	407,3	3123,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1015	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3075	107,5	91,5	437,7	3002
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г-2020	Запеканка из творога с	200	20,8	12,2	35	332,7

	морковью					
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	28,8	15	85	589
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г-2020	Рагу из овощей	250	4,8	12,5	22,7	222,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1065	40,4	34,9	130,5	997,8
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3065	123	89,2	406,8	2920,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	645	16,4	13	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					

54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070	45,7	45,5	111,1	1036,1
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	610	36,2	23,1	68,6	627
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3205	126,1	105,7	409,4	3090,6
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,7	4	421
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	625	32,4	34,8	58,9	679,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной	80	12	12,4	1,9	167,4

	говядины					
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1020	39,8	32,1	138,7	1001,4
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3065	116,5	108,4	410,5	3082,7
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-9соус-2020	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	46,8	16,1	76,8	639,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1020	53,6	30	128	996,8
	Полдник					
54-10в-	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2

2020						
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390	13,1	9,3	73,7	430,6
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	615	36,5	16	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3015	157,9	78,8	422,1	3028,9
	Средние показатели за Завтрак	612,1	26,5	19,6	83	613,6
	Средние показатели за Второй завтрак	205,7	1,6	3,3	33,5	170,5
	Средние показатели за Обед	1055,7	42,4	36,3	132,1	1024,7
	Средние показатели за Полдник	394,3	15,6	11,8	69,2	444,8
	Средние показатели за Ужин	622,9	29,8	20	77,4	608,5
	Средние показатели за Второй ужин	217,1	7,3	6,2	22	173,1
	Средние показатели за период	3108	123,1	97,2	417,1	3035,2

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.; Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / Новосибирск, 2020 г.
*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.
*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	3035,2	2992	101,4
Количество белков (г)	123,1	99	124,3

Количество жиров (г)	97,2	101,2	96
Количество углеводов (г)	417,1	421,3	99
Витамин С, мг	240,1	77	311,8
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,5	1,76	142
Витамин А, мкг рэ	1086,7	990	109,8
Кальций, мг	1506,5	1320	114,1
Фосфор, мг	1934,1	1320	146,5
Магний, мг	551	330	167
Железо, мг	25,5	19,8	128,8
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	186,1	110	169,2
Селен, мкг	120,4	55	218,9

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	30	15	25	170	24,3
Сухари панировочные	-	-	-	5,3	-	-	6,9	12,2	1,7
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	300	42,9
Крупа кукурузная	71,2 5	-	-	-	-	-	-	71,25	10,2
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	12,9	32,9	4,7
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	62,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	62,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	186	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	156, 6	-	-	-	156,6	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170, 4	-	-	-	170,4	24,34
Банан	-	120	-	-	-	120	-	240	34,3
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	1,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	210	30,0
Яблоко	-	-	120	-	120	-	-	240	34,3
Клюква	-	12,84	-	-	-	-	3,21	16,05	2,3
Облепиха	-	-	12,8 4	-	-	-	-	12,84	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8 4	-	-	12,84	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	10	1,4
Молоко	125	76,93	125	80,7	132, 5	71,47	50	661,6	94,5
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186	260,7	37,2
Сыр	15,6	-	-	-	-	46,04	-	61,64	8,8
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	12,2	1,7
Масло сливочное	12,5	15,4	12,5	10	12,5	14,27	6,9	84,07	12,0
Яйцо куриное	-	135,3 7	-	8,8	-	125,6 9	5,83	275,69	39,4
Сахар-песок	10,7 5	7	3,75	15	10,7 5	7	22	76,25	10,9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	10	1,4
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	7	1,0
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	0,9	0,9	0,1
Соль йодированная	1,25	0,6	1,25	0,5	1,25	0,6	0,5	5,95	0,9
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	40	5,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	600	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	60	40	30	30	60	30	30	280	40,0
Хлеб пшеничный	60	60	44,3	69,3	60	60	74,3	427,9	61,1
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	24,9	3,6
Мука пшеничная в/с	1,63	-	1,5	1,88	9,03	1,04	-	15,08	2,2
Крупа рисовая	7	90	-	-	-	-	-	97	13,9
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	92	13,1
Горох	-	-	-	28	-	-	100	128	18,3
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	68	9,7
Картофель(01.09-31.10)	428,4	38,1	220,3	227,8	228,5	38,1	130,9	1312,1	187,4
Картофель(31.10-31.12)	456,8	40,6	234,9	242,9	243,6	40,6	139,6	1399	199,86
Картофель(31.12-28.02)	488,3	43,4	251,1	259,6	260,4	43,4	149,2	1495,4	213,63
Картофель(29.02-01.09)	529,2	47	272,2	281,4	282,2	47	161,7	1620,7	1620,7
Огурец соленый	26,25	-	37,5	-	-	-	-	63,75	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70	18,8	-	-	70	-	158,8	22,7
Свекла(01.01-31.08)	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	172,8	24,69
Репка	-	-	-	50	-	-	-	50	7,1
Петрушка (корень)	-	4,88	5,13	4,38	0,88	2,18	-	17,45	2,5
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	226	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113	113	16,1
Морковь(01.09-31.12)	17,5	123,1	33	80	17,5	122,9	10,9	404,9	57,8
Морковь(01.01-31.08)	19	134	35,9	87	19	133,7	11,9	440,5	62,93
Лук репчатый	17,5	31,5	42,13	55	17,5	19,5	10,94	194,07	27,7
Капуста белокочанная	-	35	-	218,75	122,5	35	-	411,25	58,8
Томатное пюре	-	17,7	9,5	-	2,1	10,5	-	39,8	5,7
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,68	25,68	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	-	33,9	-	-	-	-	-	33,9	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Чернослив	-	-	-	26,75	-	26,75	-	53,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	26,75	-	-	-	-	26,75	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Говядина I категории	-	-	117,97	-	-	72,95	72,89	263,81	37,7

Печень говяжья	97,3 7	-	-	-	-	-	-	97,37	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	63,28	9,0
Минтай (филе)	-	78,6 5	-	-	-	-	-	78,65	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	116, 96	-	59,33	176,29	25,2
Молоко	40	-	17,3	12,9	32	-	43,55	145,75	20,9
Сыр	-	-	-	-	7,09	-	-	7,09	1,0
Сметана	50,8 8	17,5	-	37,5	76,2 5	37,5	-	219,63	31,4
Масло сливочное	12,9 6	11,3 3	15,2 7	1,88	14,9 5	10,11	19,05	85,55	12,2
Масло подсолнечное	15,3 8	23,0 6	13,5	25,77	15,8 8	7	-	100,59	14,4
Яйцо куриное	-	-	3,08	-	-	-	-	3,08	0,4
Сахар-песок	7	15,5 6	7,75	10	10	12,5	7	69,81	10,0
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	2,98	1,92	1,97	1,91	1,57	1,35	1,39	13,09	1,9
Лавровый лист	0,07	0,07	0,08	0,07	0,07	0,07	0,04	0,47	0,1
Кислота лимонная	-	0,35	-	0,17	-	0,55	-	1,07	0,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	80	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	100	14,3
Мука пшеничная в/с	10	-	-	49	-	-	40,5	99,5	14,2
Крупа манная	11	-	-	-	-	-	-	11	1,6
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	-	-	150	-	-	150	300	42,9
Груша	-	-	130	-	-	120	-	250	35,7
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	180	380	54,3
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Творог	135	-	-	-	-	-	-	135	19,3
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	0,7
Масло сливочное	2	-	-	1,5	-	-	5	8,5	1,2
Масло подсолнечное	-	-	-	0,24	-	-	-	0,24	0,0
Яйцо куриное	5,5	-	-	-	-	-	3,96	9,46	1,4
Сахар-песок	15	-	-	3	-	-	7	25	3,6
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Булочка с повидлом	-	80	-	-	-	-	-	80	11,4
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Соль йодированная	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	1,8	0,3
Ванилин	0,02	-	-	-	-	-	0,03	0,05	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	УЖИН							Сумма за	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		

								цикл	
Хлеб ржаной	30	15	25	25	15	25	30	165	23,6
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	3,75	12,05	1,7
Хлеб пшеничный	59,3	30	45	45	45	45	45	314,3	44,9
Мука пшеничная в/с	2,4	11,0 4	-	-	1,38	-	1,5	16,32	2,3
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68	-	68	9,7
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	80	11,4
Картофель(01.09-31.10)	-	242, 1	-	176,5	154,7	-	280,5	853,8	122,0
Картофель(31.10-31.12)	-	258, 1	-	188,1	164,9	-	299,1	910,2	130,03
Картофель(31.12-28.02)	-	275, 9	-	201,1	176,3	-	319,7	973	139
Картофель(29.02-01.09)	-	299	-	218	191,1	-	346,5	1054,6	150,66
Томат	-	-	113	-	-	113	-	226	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	118, 8	-	-	-	-	-	118,8	17,0
Свекла(01.01-31.08)	-	129, 2	-	-	-	-	-	129,2	18,46
Петрушка (корень)	-	1,3	-	-	-	-	1,13	2,43	0,4
Петрушка (зелень)	4,52	-	-	-	4,69	-	6,25	15,46	2,2
Томатное пюре	16	-	-	8,13	8,75	-	-	32,88	4,7
Капуста белокочанная	237, 3	-	-	-	-	-	-	237,3	33,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	93	13,3
Лук репчатый	13,5 6	2	15,6 3	21,56	17,97	12,5	1,5	84,72	12,1
Морковь(01.09-31.12)	10	7,3	23,4	-	105,9	31,3	-	177,9	25,4
Морковь(01.01-31.08)	10,9	7,9	25,5	-	115,3	34	-	193,6	27,66
Огурец	125	-	-	113	-	-	-	238	34,0
Лимон	-	-	-	7,49	-	-	-	7,49	1,1
Яблоко	-	-	-	-	33,9	-	-	33,9	4,8
Малина	-	-	12,8 4	-	-	-	-	12,84	1,8
Облепиха	-	-	-	-	-	12,8 4	-	12,84	1,8
Смородина черная	-	12,8 4	-	-	-	-	12,84	25,68	3,7
Говядина I категории	72,8 9	72,9 5	-	142,6 6	-	91,5 3	-	380,03	54,3
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	145,6	145,6	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76,2 8	-	117,2 4	-	-	193,52	27,7
Молоко	17,3	60	-	-	130	-	-	207,3	29,6
Сметана	-	20	-	-	-	-	-	20	2,9
Масло сливочное	14,3 7	1,04	-	8,13	-	10	14	47,54	6,8
Масло подсолнечное	-	11	10	-	17,5	-	-	38,5	5,5
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	5,5	5,5	0,8
Сахар-песок	13	7	7	7	7	7	-	48	6,9
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	10	1,4
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	6	0,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	5	0,7
Соль йодированная	0,87	1,16	1,25	1	1,33	1	1,26	7,87	1,1
Лавровый лист	-	-	-	0,03	0,04	-	0,15	0,22	0,0
Бульон	-	-	-	-	-	-	33	33	4,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ УЖИН							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	40	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	200	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	400	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	400	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	200	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	40	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	40	5,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	115,0	80,0	80,0	80,0	105,0	70,0	85,0	615,0	87,9
Хлеб пшеничный	164,3	135,0	134,3	159,3	150,0	135,0	164,3	1042,2	148,9
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	80,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100,0	-	-	100,0	14,3
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	40,0	5,7
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	49,2	7,0
Мука пшеничная в/с	14,0	11,0	1,5	50,9	10,4	1,0	42,0	130,9	18,7
Горох	-	-	-	28,0	-	-	100,0	128,0	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	92,0	92,0	13,1
Крупа кукурузная	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	10,2
Крупа манная	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	43,9	6,3
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	62,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	62,5	8,9
Крупа рисовая	7,0	90,0	-	-	-	68,0	-	165,0	23,6
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	80,0	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68,0	-	-	-	-	68,0	9,7
Картофель(01.09-31.10)	428,4	280,2	220,3	404,3	383,2	38,1	411,4	2165,9	309,4
Картофель(31.10-31.12)	456,8	298,7	234,9	431,0	408,5	40,6	438,6	2309,1	329,9
Картофель(31.12-28.02)	488,3	319,3	251,1	460,7	436,7	43,4	468,9	2468,4	352,6
Картофель(29.02-01.09)	529,2	346,1	272,2	499,4	473,3	47,0	508,2	2675,4	382,2
Томат	-	-	113,0	-	-	113,0	-	226,0	32,3
Огурец соленый	26,3	-	37,5	-	-	-	-	63,8	9,1
Капуста белокочанная	237,3	35,0	-	218,8	122,5	35,0	-	648,6	92,7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	93,0	13,3
Лук репчатый	31,1	33,5	57,8	76,6	35,5	32,0	12,4	278,8	39,8
Морковь(01.09-31.12)	27,5	130,4	56,4	236,6	123,4	154,2	10,9	739,4	105,6
Морковь(01.01-31.08)	29,9	141,9	61,4	257,4	134,3	167,7	11,9	804,5	114,9
Огурец	125,0	-	-	113,0	-	-	113,0	351,0	50,1
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	226,0	32,3
Петрушка (зелень)	4,5	-	-	-	4,7	-	6,3	15,5	2,2
Петрушка (корень)	-	6,2	5,1	4,4	0,9	2,2	1,1	19,9	2,8
Репка	-	-	-	50,0	-	-	-	50,0	7,1
Томатное пюре	16,0	17,7	9,5	8,1	10,9	10,5	-	72,7	10,4
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	186,0	26,6
Свекла(01.09-31.12)	-	188,8	18,8	-	-	70,0	-	277,6	39,7
Свекла(01.01-31.08)	-	205,4	20,4	-	-	76,2	-	302,0	43,1
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	140,0	20,0
Банан	-	120,0	-	150,0	-	120,0	150,0	540,0	77,1
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Груша	-	-	130,0	-	-	120,0	-	250,0	35,7
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	15,0	2,1
Мандарин	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	280,0	40,0
Яблоко	-	33,9	120,0	-	153,9	-	-	307,8	44,0
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	3,2	16,1	2,3
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	12,8	1,8

Облепиха	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	51,4	7,3
Смородина черная	-	12,8	-	-	12,8	-	12,8	38,5	5,5
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	53,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	26,8	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Ореховая смесь	-	20,0	-	-	20,0	-	-	40,0	5,7
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	400,0	57,1
Сок виноградный	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	600,0	85,7
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	400,0	57,1
Говядина 1 категории	72,9	73,0	118,0	142,7	-	164,5	72,9	643,8	92,0
Печень говяжья	97,4	-	-	-	-	-	145,6	243,0	34,7
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	63,3	117,2	-	-	256,8	36,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117,0	-	59,3	176,3	25,2
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	78,7	11,2
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10,0	-	-	-	10,0	1,4
Молоко	-	-	-	-	-	-	26,3	26,3	3,8
Молоко	182,3	336,9	142,3	93,6	294,5	271,5	67,3	1388,4	198,3
Снежок	-	-	200,0	-	-	200,0	-	400,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	28,6
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	180,0	380,0	54,3
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	400,0	57,1
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	400,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	400,0	57,1
Творог	135,0	-	-	74,7	-	-	186,0	395,7	56,5
Сыр	15,6	-	-	-	7,1	46,0	-	68,7	9,8
Сметана	22,5	37,5	-	42,8	17,5	37,5	6,9	164,7	23,5
Сметана	33,4	-	-	-	58,8	-	-	92,1	13,2
Масло сливочное	40,2	27,8	27,8	20,0	21,6	24,4	13,7	175,4	25,1
Масло сливочное	1,6	-	-	1,5	5,9	10,0	31,3	50,3	7,2
Масло подсолнечное	15,4	34,1	23,5	26,0	33,4	7,0	-	139,3	19,9
Яйцо куриное	5,5	135,4	3,1	8,8	-	125,7	15,3	293,7	42,0
Сахар-песок	45,8	29,6	18,5	35,0	27,8	26,5	36,0	219,1	31,3
Корж молочный	-	-	50,0	-	-	-	-	50,0	7,1
Булочка с повидлом	-	80,0	-	-	-	-	-	80,0	11,4
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	40,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	40,0	5,7
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	10,0	20,0	2,9
Чай черный байховый	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	13,0	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5,0	-	-	5,0	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,9	18,9	2,7
Соль йодированная	5,4	3,7	4,5	4,1	4,2	3,0	4,0	28,7	4,1
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,7	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	1,1	0,2