

Утверждаю:



Согласовано:

Директор бюджетного общеобразовательного учреждения г. Омска



Солдатов И.В.

Меню для организации питания детей на период 7-дневной смены (в том числе для детей, страдающих сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом)
Возрастная категория: 7-11 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	200	7,2	9,2	44	287,8
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	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
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	980	35,2	29,9	121,1	893,9
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	20,4	5,9	60,3	377

		Ужин				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	575	23,2	18,3	65,8	521,2
		Второй ужин				
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2860	102,8	74,6	381,2	2608,1
		Вторник, 1 неделя				
		Завтрак				
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
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
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	580	21	19,5	68,1	530,8
		Второй завтрак				
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
		Обед				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	960	31	30	132,2	923,4
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
		Полдник				
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
		Ужин				

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
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	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	540	20	21,9	54,1	493,7
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31
	Итого за Второй ужин	210	6,8	5,1	16	137,6
	Итого за день	2820	91,6	90,2	350,7	2581,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макаронаты отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Полдник	370	8,9	16,3	60,9	421
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1

	(помидор)**					
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
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	550	26	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2815	95,4	80,6	394,3	2681
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
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	945	37,3	29,3	119,8	891,5
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550	26	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2765	107,4	73,9	369	2567,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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 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	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	915	37,6	36,6	96	864
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7

	Итого за Ужин	550	31,5	19,3	66,2	564,9
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2875	105,3	78,6	366,1	2592,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100	1,5	0,5	21	94,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545	25,9	26,4	56	564,9
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
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	900	35,4	28,4	119,9	877
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
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	550	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2775	100,0	89,8	367,2	2676,2
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
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	520	37	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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	900	46,8	28,2	114	896,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	12,6	9,1	67,4	402,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	540	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2730	133,7	69	375,7	2657,2
	Средние показатели за Завтрак	554,3	21,8	15,5	75,6	528,4
	Средние показатели за Второй завтрак	200,0	0,6	0,1	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	927,9	37,4	31,1	117,4	899,3
	Средние показатели за Полдник	365,7	13,2	10,4	61,2	391,0
	Средние показатели за Ужин	550,7	25,5	16,9	68,2	526,5
	Средние показатели за Второй ужин	207,1	6,6	5,6	16,9	144,1
	Средние показатели за период	2805,7	105,2	83,5	372,0	2623,4

* - 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.)	2623,4	2585	101,5
Количество белков (г)	105,2	84,7	124,2
Количество жиров (г)	83,5	86,9	96,1
Количество углеводов (г)	372	368,5	100,9
Витамин С, мг	218,1	60	363,5
Витамин В1, мг	1,5	1,2	125,0
Витамин В2, мг	2,2	1,4	157,1
Витамин А, мкг рэ	907,6	700	129,7
Кальций, мг	1338,5	1100	121,7
Фосфор, мг	1676,1	1100	152,4
Магний, мг	473	250	189,2
Железо, мг	22,1	12	184,2
Калий, мг	1485	1100	135,0
Йод, мкг	241,1	100	241,1
Селен, мкг	103,3	30	344,3

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	25	25	25	175	25,0
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5,2	9,2	1,3
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	300	42,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	9,68	24,68	3,5
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	50	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	124	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	117,5	-	-	-	117,5	16,8
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	127,8	-	-	-	127,8	18,3
Банан	-	120	-	-	-	100	-	220	31,4
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	-	-	12,84	-	-	-	-	12,84	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	12,84	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	10	1,4
Молоко	100	57,7	100	73,03	106	53,6	50	540,33	77,2
Творог	-	-	-	56,03	-	-	139,5	195,53	27,9
Сыр	15,6	-	-	-	-	34,53	-	50,13	7,2
Сметана	-	-	-	3,98	-	-	5,18	9,16	1,3
Масло сливочное	10	11,55	10	7,5	10	10,7	5,18	64,93	9,3
Яйцо куриное	-	101,53	-	6,6	-	94,27	4,37	206,77	29,5
Сахар-песок	10	7	3	13	10	7	19	69	9,9
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	0,45	1	0,38	1	0,45	0,38	4,66	0,7
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		
Сок персиковый	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	45	30	30	265	37,9
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	1,3	-	1,5	1,51	7,42	1,04	-	12,77	1,8
Крупа рисовая	6	72	-	-	-	-	-	78	11,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	69	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	99	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	32,6	187,1	189,0	171,4	32,6	112,2	1075,8	153,7
Картофель(31.10-31.12)	374,1	34,8	199,5	201,6	182,7	34,8	119,6	1147,1	163,9
Картофель(31.12-28.02)	399,9	37,2	213,3	215,5	195,3	37,2	127,9	1226,3	175,2
Картофель(29.02-01.09)	433,4	40,3	231,2	233,5	211,7	40,3	138,6	1329,0	189,9
Огурец соленый	22,5	-	30	-	-	-	-	52,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	135,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	146,9	21,0

Репка	-	-	-	40	-	-	-	40	5,7
Петрушка (корень)	-	4,75	4,5	3,75	0,75	2,05	-	15,8	2,3
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	180,8	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	90,4	12,9
Морковь(01.09-31.12)	15,0	104,8	28,0	65,0	15,0	101,1	9,4	338,3	48,3
Морковь(01.01-31.08)	16,3	114,0	30,5	70,7	16,3	109,9	10,2	367,9	52,6
Лук репчатый	15	29	35,25	45	15	17	9,38	165,63	23,7
Капуста белокочанная	-	30	-	175	105	30	-	340	48,6
Томатное пюре	-	16,2	9	-	1,8	9	-	36	5,1
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,68	25,68	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	-	27,12	-	-	-	-	-	27,12	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Чернослив	-	-	-	26,75	-	21,4	-	48,15	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	26,75	-	-	-	-	26,75	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Говядина I кат	-	-	111,53	-	-	72,95	72,89	257,37	36,8
Печень говяжья	77,9	-	-	-	-	-	-	77,9	11,1
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	63,28	9,0
Минтай (филе)	-	78,65	-	-	-	-	-	78,65	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,56	-	50,85	144,41	20,6
Молоко	32	-	17,3	12,9	24	-	39,8	126	18
Сыр	-	-	-	-	5,67	-	-	5,67	0,8
Сметана	41,7	15	-	30	62	35	-	183,7	26,2
Масло сливочное	10,4	9,1	13	1,5	11,5	7,8	17,8	71,1	10,1
Масло подсолнечное	12,7	20,06	11	21,43	13,1	6	-	84,29	12,0
Яйцо куриное	-	-	2,64	-	-	-	-	2,64	0,4
Сахар-песок	7	15,06	7,75	9,4	10	11,6	7	67,81	9,7
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	2,42	1,61	1,6	1,6	1,25	1,11	1,15	10,77	1,5
Лавровый лист	0,06	0,06	0,07	0,06	0,06	0,06	0,03	0,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	0,9	0,1

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	-	-	-	-	-	60	-	60	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	80	11,4
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	49	-	-	40,5	96,2	13,7
Крупа манная	7,3	-	-	-	-	-	-	7,3	1,1
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	-	-	120	-	-	120	240	34,3
Груша	-	-	120	-	-	120	-	240	34,3
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	360	51,4
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Творог	90	-	-	-	-	-	-	90	12,9
Сметана	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	0,5
Масло сливочное	1,3	-	-	1,5	-	-	5	7,8	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	0,2	0,0
Яйцо куриное	3,7	-	-	-	-	-	4	7,6	1,1
Сахар-песок	12,3	-	-	3	-	-	7	22,3	3,2
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	60	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	1,7	0,2
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,04	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 цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	25	25	25	165	23,6
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	3	11,3	1,6
Хлеб пшеничный	59,3	15	45	45	45	45	45	299,3	42,8
Мука пшеничная в/с	1,8	8,5	-	-	1,1	-	1,5	12,9	1,9
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54,4	-	54,4	7,8
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	9,1
Картофель(01.09-31.10)	-	181,6	-	141,2	123,8	-	224,4	671,0	95,9
Картофель(31.10-31.12)	-	193,6	-	150,5	132,0	-	239,3	715,4	102,2
Картофель(31.12-28.02)	-	206,9	-	160,9	141,1	-	255,8	764,7	109,2
Картофель(29.02-01.09)	-	224,3	-	174,4	152,9	-	277,2	828,8	118,4
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	180,8	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95,0	-	-	-	-	-	95,0	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103,4	-	-	-	-	-	103,4	14,8
Петрушка (корень)	-	1,3	-	-	-	-	1,1	2,4	0,4
Петрушка (зелень)	3,4	-	-	-	3,8	-	5	12,1	1,7
Томатное пюре	12	-	-	6,5	7	-	-	25,5	3,6
Капуста белокочанная	178	-	-	-	-	-	-	178	25,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	62	8,9
Лук репчатый	10,2	2	12,5	17,3	14,4	10	1,5	67,8	9,7
Морковь(01.09-31.12)	7,5	7,3	18,8	-	84,8	25,0	-	143,4	20,5
Морковь(01.01-31.08)	8,2	7,9	20,4	-	92,2	27,2	-	155,9	22,3
Огурец	100	-	-	90,4	-	-	-	190,4	27,2
Лимон	-	-	-	7,5	-	-	-	7,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	27,1	-	-	27,1	3,9
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	12,8	1,8
Облепиха	-	-	-	-	-	12,84	-	12,8	1,8
Смородина черная	-	12,8	-	-	-	-	12,8	25,7	3,7
Говядина I категории	72,9	73	-	114,1	-	73,2	-	333,2	47,6
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116,5	116,5	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61	-	93,8	-	-	154,8	22,1
Молоко	17,3	45	-	-	130	-	-	192,3	27,5
Сметана	-	20	-	-	-	-	-	20	2,9
Масло сливочное	12,1	1	-	6,5	-	8	11,5	39,1	5,6
Масло подсолнечное	-	8,5	8	-	14	-	-	30,5	4,4
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4,4	4,4	0,6
Сахар-песок	11,5	7	7	7	7	7	-	46,5	6,6
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	0,7	0,9	1	0,8	1,1	0,8	1,01	6,31	0,9
Лавровый лист	-	-	-	0,03	0,03	-	0,15	0,21	0,0

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	-	10	-	-	20	-	-	30	4,3
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	200	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	400	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	400	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	180	25,7
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	20	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	20	2,9

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	110	80	80	80	95	80	80	605	86,4
Баранки простые	-	10	-	-	20	-	-	30	4,3
Хлеб пшеничный	164,3	120	134,3	159,3	150	135	164,3	1027,2	146,7
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	60	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	80	11,4
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	12,3	-	-	16,5	45,4	6,5
Мука пшеничная в/с	9,8	8,5	1,5	50,5	8,5	1,04	42	121,9	17,4
Горох	-	-	-	24	-	-	75	99	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	69	9,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	8,1
Крупа манная	7,3	-	-	15	-	-	9,7	32,01	4,6
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	50	7,1
Крупа рисовая	6	72	-	-	-	54,4	-	132,4	18,9
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	9,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	214,2	187,1	330,2	295,1	32,6	336,6	1746,7	249,5
Картофель(31.10-31.12)	374,1	228,4	199,5	352,1	314,7	34,8	358,9	1862,5	266,1
Картофель(31.12-28.02)	399,9	244,1	213,3	376,3	336,4	37,2	383,6	1990,8	284,4
Картофель(29.02-01.09)	433,4	264,6	231,2	407,9	364,6	40,3	415,8	2157,8	308,3
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	180,8	25,8
Огурец соленый	22,5	-	30	-	-	-	-	52,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	155,0	15,0	-	-	60,0	-	230,0	32,9
Свекла(01.01-31.08)	-	168,6	16,3	-	-	65,3	-	250,2	35,7
Томатное пюре	12	16,2	9	6,5	8,8	9	-	61,5	8,8
Капуста белокочанная	177,98	30	-	175	105	30	-	517,98	74,0
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	62	8,9
Лук репчатый	25,17	31	47,75	62,25	29,38	27	10,88	233,43	33,4
Морковь(01.09-31.12)	22,5	112,1	46,8	182,5	99,8	126,1	9,4	599,2	85,6
Морковь(01.01-31.08)	24,5	121,9	50,9	198,5	108,5	137,1	10,2	651,6	93,1
Огурец	100	-	-	90,4	-	-	90,4	280,8	40,1
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	180,8	25,8
Петрушка (зелень)	3,4	-	-	-	3,8	-	5	12,1	1,7
Петрушка (корень)	-	6,05	4,5	3,75	0,75	2,05	1,1	18,2	2,6
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	124	17,7
Репа	-	-	-	40	-	-	-	40	5,7
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	120	-	120	-	100	120	460	65,7
Смородина черная	-	12,8	-	-	12,8	-	12,8	38,5	5,5
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Груша	-	-	120	-	-	120	-	240	34,3
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	15	2,1
Мандарин	70	70	-	70	-	-	70	280	40,0
Яблоко	-	27,1	120	-	147,1	-	-	294,2	42,0
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
Чернослив	-	-	-	26,75	-	21,4	-	48,15	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	26,75	-	-	-	-	26,75	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	600	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Говядина I категории	72,9	73	111,5	114,1	-	146,2	72,9	590,6	84,4
Печень говяжья	77,9	-	-	-	-	-	116,5	194,4	27,8
Куриная грудка (филе)	-	-	61,02	63,3	93,8	-	-	218,1	31,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,6	-	50,9	144,4	20,6
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	78,7	11,2

Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	10	1,4
Молоко	149,3	302,7	117,3	85,9	260	253,6	89,8	1258,6	179,8
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	180	25,7
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	360	51,4
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	400	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	400	57,1
Творог	90	-	-	56	-	-	-	400	57,1
Сыр	15,6	-	-	-	5,7	34,5	-	285,5	40,8
Сметана	45	35	-	34	62	35	5,2	56	8,0
Масло сливочное	33,8	21,7	23	17,0	21,5	27	39,5	216,2	30,9
Масло подсолнечное	12,7	28,6	19	21,7	27,1	6	-	183	26,1
Яйцо куриное	3,7	101,5	2,6	6,6	-	94,3	12,7	221,44	31,6
Сахар-песок	40,8	29,06	17,75	32,4	27	25,6	33	205,6	29,4
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	60	8,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	20	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	20	2,9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	20	2,9
Чай черный байховый	2	2	2	2	1	2	2	13	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	5	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6,9	18,9	2,7
Соль йодированная	4,3	3	3,6	3,5	3,3	2,4	3,3	23,4	3,4
Лавровый лист	0,06	0,06	0,07	0,09	0,09	0,06	0,18	0,61	0,1
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,05	0,0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	0,93	0,1