

Муниципальное образование

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры городской округ город
Пыть-Ях

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия «Созвездие»

И.о. директора МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

Свириденко Н.С.



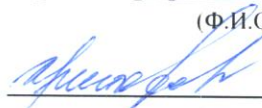
УТВЕРЖДАЮ

« 21 » августа 20 23 г.

**Примерное 10-дневное меню для
обучающихся в МАОУ «Прогимназия
«Созвездие» в возрасте от 7 до 11 лет.**

Согласовано:

Заведующий производством
Христофорова Ирина Сергеевна
(Ф.И.О.)



(подпись)

« 21 » августа 20 23 г.

Введено в действие приказом
№329 – од от 21.08.2023г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ПЫТЬ-ЯХ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия «Созвездие»
(МАОУ «Прогимназия «Созвездие»)**

628380 г. Пыть-Ях
1 мкр. «Центральный», ул. Первопроходцев, здание 4

ulybka01@gmail.com
телефон 42-92-72

ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА

от 21.08.2023

№ 329 - од

**О утверждении примерного
10 – дневного меню для обучающихся
возрастной категории от 7 до 11 лет**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 г., ст. 37 п. 1; СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179 – 20 «Методические рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и оптимизации финансового обеспечения приказываю:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся возрастной категории от 7 до 11 лет на период 2023/4
2. – дневное меню в учреждение с 01.09.2023 года.
3. Ответственность за исполнение данного приказа возложить на заведующего производством И.С. Христофорову.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

**И.о.директора
МАОУ «Прогимназия «Созвездие»**

подпись

Н.С. Свириденко

Верно
Заведующий производством



И.С. Христофорова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горячее питание для детей во время пребывания в школьных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка примерного 10-дневного меню, соответствующего современным научным принципам здорового питания и обеспечивающих детей всем необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Рацион обедов должен обеспечивать 35% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, а это 822,5 ккал, допускаются отклонения +/- 5% от суточной нормы. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть, как 1:1:4.
7. Организация горячего питания предполагает использование в каждый прием пищи холодной закуски, первого, второго и третьего блюда – полноценный обед.

В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе – мясное или рыбное с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, ягодные напитки), третьи блюда в обязательном порядке витаминизируются.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Обед																											
Салат из сезонных овощей	60	0,6	5,8	1,8	62,2	0,00	12,50	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	8,60	6,50	13,60	0,50	99,00	1,00	0,00	0,00	380						
Борщ	250	1,8	2,8	10,3	75,3	0,00	9,00	0,20	0,40	0,10	0,00	49,90	23,30	41,60	1,20	280,50	5,30	0,00	0,00	0,00	85						
Гуляш из отварной говядины	90	14,1	16,0	2,5	210,9	0,00	1,30	0,10	2,40	0,00	0,10	9,40	17,50	120,80	1,70	310,10	6,20	0,00	0,00	0,00	147						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,2	33,3	217,7	0,20	0,00	0,00	4,10	0,10	0,10	11,30	108,00	161,70	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	0,00	330						
Комлот мясной	200	0,3	0,1	17,3	73,2	0,00	23,70	0,00	0,20	0,00	0,00	17,00	9,30	7,90	0,30	94,40	0,30	0,00	0,00	0,00	374						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008			
Итого за прием пищи:	850	31,2	33,0	107,1	854,8	0,20	46,50	0,30	9,80	0,20	0,20	96,20	164,60	345,60	7,50	1 012,80	14,80	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		31,2	33,0	107,1	854,8	0,20	46,50	0,30	9,80	0,20	0,20	96,20	164,60	345,60	7,50	1 012,80	14,80	0,00	0,00	0,00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Сu, мг	Se, мг								
Обед																											
Салат "Полынный"	60	0,9	5,8	3,3	69,9	0,00	13,10	0,00	2,70	0,00	0,00	21,10	9,50	17,60	0,60	139,70	1,40	0,00	0,00	75							
Расольник Петербургский	250	2,3	5,3	16,2	121,6	0,10	6,60	0,20	2,50	0,00	0,10	23,90	24,20	63,30	1,10	475,80	4,50	0,00	0,00	89							
Печень по - строгановски с луком	100	13,5	10,4	3,5	181,6	0,10	11,30	4,60	3,10	0,00	1,10	22,00	14,80	198,60	4,20	251,00	5,80	0,20	0,00	140							
Картофельное пюре	150	3,6	6,5	25,0	172,4	0,20	12,10	0,00	0,30	0,10	0,10	40,20	33,90	96,10	1,40	886,00	9,50	0,00	0,00	310							
Компот из брусники и яблок	200	0,2	0,1	24,4	101,1	0,00	4,40	0,00	0,20	0,00	0,00	14,90	5,70	4,50	0,80	110,20	0,70	0,00	0,00	357							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008			
Итого за прием пищи:	860	27,5	30,2	114,3	862,1	0,40	47,50	4,80	8,90	0,10	1,30	122,00	88,10	380,10	8,10	1 862,70	21,90	0,20	0,00								
Всего за день:		27,5	30,2	114,3	862,1	0,40	47,50	4,80	8,90	0,10	1,30	122,00	88,10	380,10	8,10	1 862,70	21,90	0,20	0,00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	X-1	X-13						
																							В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Обед																												
Огурцы свежие (порция)	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.00	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	12.40	7.60	22.70	0.50	84.60	1.80	0.00	0.00	0.00	2							
Суп гороховый вегетарианский	250	5.6	0.4	17.0	94.5	0.20	4.70	0.30	1.90	0.00	0.00	49.40	34.40	74.60	2.00	84.60	3.90	0.00	0.00	0.00	93							
Макаронные изделия отварные	150	7.2	3.7	46.2	246.8	0.10	0.00	0.00	1.50	0.10	0.00	11.80	9.70	53.40	1.30	83.50	1.00	0.00	0.00	0.00	334							
Курочка тушеная в томатном соусе	80	0.7	3.4	3.3	47.4	0.00	1.50	0.20	0.20	0.10	0.00	11.10	7.00	13.90	0.30	86.50	1.40	0.00	0.00	0.00	295							
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	80.00	0.20	0.00	0.00	0.10	19.30	4.90	3.10	0.50	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	354							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-1							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-13	2008						
РЯДОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	940	22.1	10.4	148.5	791.8	0.30	98.60	0.70	4.30	0.20	0.10	120.00	71.60	178.70	6.80	955.50	10.10	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		22.1	10.4	148.5	791.8	0.30	98.60	0.70	4.30	0.20	0.10	120.00	71.60	178.70	6.80	955.50	10.10	0.00	0.00	0.00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	X-1	X-13						
																						В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг		
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,7	4,3	5,0	61,9	0,00	5,90	0,20	2,10	0,00	0,00	23,90	9,60	15,40	0,80	131,90	1,60	0,00	0,00	35							
Сул картофельный со сладким перцем	250	1,9	5,6	10,9	101,3	0,10	53,10	0,20	2,80	0,00	0,10	27,10	17,90	37,50	0,80	398,40	2,50	0,00	0,00	119							
Рыба. Тушеная в томатном соусе с овощами	80	20,1	11,4	7,7	214,3	0,20	2,40	0,40	2,50	0,00	0,20	33,20	37,70	195,80	0,90	438,70	50,50	0,40	0,00	207							
Рис припущенный	130	3,1	4,1	33,0	181,3	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	7,60	21,60	62,80	0,50	47,00	0,60	0,00	0,00	327							
Компот из консервированных фруктов	200	0,2	0,0	17,3	69,7	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	1,80	5,40	0,00	61,20	0,00	0,00	0,00	366							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008				
Итого за прием пищи:	820	33,0	27,5	115,8	844,0	0,30	64,30	0,80	7,70	0,10	0,30	95,50	88,60	316,90	3,00	1 077,20	55,20	0,40	0,00								
Всего за день:		33,0	27,5	115,8	844,0	0,30	64,30	0,80	7,70	0,10	0,30	95,50	88,60	316,90	3,00	1 077,20	55,20	0,40	0,00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Минеральные вещества									
														Р, мг	Fa, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг		
Перец болгарский свежий (порция)	50	0.7	0.1	2.4	12.6	0.00	40.00	0.20	0.30	0.00	0.00	3.60	3.20	7.20	0.30	81.50	0.00	0.00	0.00	4			
Суп рисовый с мясом	250/8	4.8	4.7	12.1	110.1	0.00	1.10	0.10	0.20	0.00	0.00	27.90	17.60	59.70	0.70	135.30	2.50	0.00	0.00	117			
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	14.7	14.5	12.1	236.6	0.00	0.10	0.00	2.10	0.00	0.10	34.50	26.10	153.00	2.20	291.20	6.60	0.00	0.00	152			
Каша перловая рассыпчатая	130	3.6	3.4	26.0	149.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	18.30	15.30	116.90	0.70	69.70	0.00	0.00	0.00	332			
Напиток брусничный	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	5.30	2.50	0.20	32.10	0.00	0.00	0.00	356			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	X-13	2008
Груша	80	0.3	0.2	8.0	36.5	0.00	1.60	0.00	0.30	0.00	0.00	13.70	8.60	11.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	908	31.2	25.1	126.8	860.9	0.00	44.40	0.30	4.50	0.10	0.10	109.90	76.10	350.80	5.50	733.80	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		31.2	25.1	126.8	860.9	0.00	44.40	0.30	4.50	0.10	0.10	109.90	76.10	350.80	5.50	733.80	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
Салат "Осенний" (1 вариант)	60	1.0	5.8	4.0	73.4	0.00	4.30	0.00	2.70	0.00	0.00	16.40	8.80	18.80	0.80	121.50	2.00	0.00	0.00	262							
Суп крестьянский со сметаной	200	2.5	1.2	16.1	87.2	0.10	5.90	0.20	0.40	0.00	0.00	34.10	26.90	60.80	0.90	393.40	4.60	0.00	0.00	111							
Печень по-деревенски	80	12.5	7.8	2.2	141.6	0.10	9.10	3.60	1.90	0.30	1.00	41.10	14.80	189.70	3.70	241.80	8.30	0.10	0.00	142							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	6.2	33.3	217.7	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	11.30	108.00	161.70	3.80	228.80	2.00	0.00	0.00	330							
Компот из шиповника с лимоном	200	0.5	0.1	24.6	109.1	0.00	46.30	0.10	0.00	0.00	0.00	16.70	4.10	3.00	0.40	17.50	0.00	0.00	0.00	373							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	790	30.9	23.2	122.1	844.5	0.40	65.60	3.90	9.10	0.40	1.10	119.60	162.60	434.00	9.60	1 003.00	16.90	0.10	0.00	X-13	2008						
Всего за день:		30.9	23.2	122.1	844.5	0.40	65.60	3.90	9.10	0.40	1.10	119.60	162.60	434.00	9.60	1 003.00	16.90	0.10	0.00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
Салат из свежих овощей со сладким перцем	60	0,5	4,2	1,7	45,5	0,00	7,90	0,00	1,90	0,00	0,00	12,10	7,10	20,80	0,50	83,80	1,50	0,00	0,00	62					
Суп свекольник с мясом и сметаной	250/167	5,2	6,9	15,9	149,6	0,10	7,10	0,30	0,40	0,10	0,00	58,20	34,90	90,30	1,80	552,80	9,70	0,00	0,00	78					
Котлеты рыбные Любительские	100	13,4	5,0	6,6	123,6	0,10	0,80	0,40	0,80	0,40	0,20	55,30	46,40	195,60	1,30	380,90	106,90	0,50	0,00	186					
Картофельное пюре	150	3,6	6,5	25,0	172,4	0,20	12,10	0,00	0,30	0,10	0,10	40,20	33,90	96,10	1,40	886,00	9,50	0,00	0,00	310					
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	21,1	86,9	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,30	3,20	2,60	0,10	22,90	0,00	0,00	0,00	364					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008		
Апельсин	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	0,00	0,00	30,60	11,70	20,70	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	371			
Итого за прием пищи:	983	30,7	24,9	120,1	835,2	0,40	53,90	0,70	3,60	0,60	0,30	209,70	137,20	426,10	5,40	2 123,40	129,60	0,50	0,00						
Всего за день:		30,7	24,9	120,1	835,2	0,40	53,90	0,70	3,60	0,60	0,30	209,70	137,20	426,10	5,40	2 123,40	129,60	0,50	0,00						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Обед																						
Салат "Солучь"	60	0,8	4,8	2,7	58,1	0,00	6,00	0,10	2,20	0,00	0,00	14,50	10,90	15,60	0,50	166,70	1,00	0,00	0,00	257		
Суп Уха из рыбных консерв	200	7,4	0,2	14,6	90,2	0,10	5,30	0,30	0,20	0,00	0,10	18,60	20,50	47,20	0,70	390,70	3,80	0,00	0,00	106		
Плов с мясом	200	20,6	20,5	30,2	387,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175		
Компот из брусники и яблоч	200	0,2	0,1	24,4	101,1	0,00	4,40	0,00	0,20	0,00	0,00	14,90	5,70	4,50	0,80	110,20	0,70	0,00	0,00	357		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008
Итого за прием пищи:	760	35,9	27,6	113,8	852,7	0,10	15,70	0,40	2,60	0,00	0,10	48,00	37,10	67,30	2,00	657,60	5,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		35,9	27,6	113,8	852,7	0,10	15,70	0,40	2,60	0,00	0,10	48,00	37,10	67,30	2,00	657,60	5,50	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Ca, мг	Se, мг	
Обед																						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,0	2,1	38,5	0,00	4,60	0,10	1,40	0,00	0,00	11,70	10,30	21,40	0,70	142,90	1,70	0,00	0,00	70	2012	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,10	6,60	0,20	1,50	0,00	0,10	23,50	23,40	57,30	1,10	476,40	4,80	0,00	0,00	123		
Котлеты из птицы	90	3,2	3,3	14,5	101,1	0,00	0,10	0,00	0,40	0,00	0,00	31,80	15,90	59,00	0,90	86,50	2,10	0,00	0,00	299		
Макаронны отварные с овощами	150	7,4	4,7	44,6	251,6	0,10	2,70	0,20	1,70	0,10	0,00	21,50	19,30	68,90	1,60	203,90	2,50	0,00	0,00	396		
Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,3	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	5,30	2,50	0,20	32,10	0,00	0,00	0,00	355		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	2008
Итого за прием пищи:	850	21,1	16,0	147,6	824,8	0,20	18,00	0,50	5,00	0,10	0,10	100,40	74,20	209,10	4,50	941,80	11,10	0,00	0,00			
Всего за день:		21,1	16,0	147,6	824,8	0,20	18,00	0,50	5,00	0,10	0,10	100,40	74,20	209,10	4,50	941,80	11,10	0,00	0,00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																								
Оруды соленые	60	0,5	0,1	1,0	7,6	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	7,60	13,00	0,40	84,60	0,00	0,00	0,00	5			
Рассолыник Ленинградский с мясом	250/157	5,4	6,9	16,8	154,0	0,10	6,70	0,30	0,60	0,10	0,10	0,10	38,60	30,20	93,70	1,20	546,00	6,30	0,00	0,00	90			
Каруста тушеная с фаршем	250	17,5	19,0	14,6	300,9	0,10	37,80	0,30	0,90	0,10	0,20	108,10	49,20	181,70	3,60	696,30	12,50	0,00	0,00	0,00	174			
Комлот из яблок, груш и кураи	200	0,3	0,0	19,7	81,7	0,00	3,10	0,00	0,10	0,00	0,00	21,30	10,10	11,40	0,60	162,30	0,30	0,00	0,00	0,00	361			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	X-13	
Груша	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	982	31,1	28,4	104,0	805,3	0,20	50,80	0,60	2,00	0,20	0,30	195,50	107,90	314,20	7,60	1 644,20	20,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		31,1	28,4	104,0	805,3	0,20	50,80	0,60	2,00	0,20	0,30	195,50	107,90	314,20	7,60	1 644,20	20,10	0,00	0,00	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	294,3	245,9	1220,1	8376,1	2,50	505,30	13,00	57,40	2,00	3,90	1 216,80	1 008,00	3 022,80	60,00	12 012,00	295,10	1,20	0,00				
Среднее значение за период	29,4	24,6	122,0	837,6	0,30	50,50	1,30	5,70	0,20	0,40	121,70	100,80	302,30	6,00	1 201,20	29,50	0,10	0,00				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,1	26,4	59,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Школа	874