

Согласовано

Директор *Иветт Силвестрешви*

Нова *Камелия Кр*

Утверждено

Директор ООО «Центр питания»



Анна /Ахмадуллина Э.Р.

Примерное 2-х недельное меню для детей категории ММС 5-11 класс весенне-летний сезон

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Весна-лето

Категория: ММС с 5-11 класс

Диета: Без диет

1-ая неделя/Понедельник

| № рещ. | Прём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000146 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 0,18 | | | | 12,9 | | | 4,18 | | |
| ПРОКТОВ | Котлеты куриные с подливом овощным | 60/30 | 12,01 | 8,18 | 9,85 | 161 | 0,09 | 0,27 | | 0,41 | 18,47 | 100,53 | 43,35 | 451,9 | | |
| ПОРЦ005 | Орочки свежие (порционно) | 30 | 0,09 | 0,03 | 0,67 | 7 | 0,01 | 2,57 | | | 5,91 | | | 0,15 | | |
| 0000025 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,1 | 1,8 | 18 | 25 | 0,01 | 0,27 | | | 53,82 | | 6,07 | 0,2 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 25,5 | 19,31 | 87,12 | 567 | 0,29 | 3,11 | | 0,41 | 164,46 | 102,03 | 171,7 | 456,49 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000099 | Суп картофельный с лапшой домашней (1рф) | 200 | 2,27 | 9,33 | 20,87 | 157 | 0,07 | 0,03 | | | 12,64 | | 19,2 | 0,73 | | |
| 0000127 | Плов из говядины | 230 | 19,47 | 20,09 | 35,42 | 294 | 0,06 | 0,6 | | | 18,77 | | 50,51 | 3,37 | | |
| 0000074 | Компот из свежзамороженной вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 1,6 | | | 6,03 | | | 0,8 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 6,23 | 2,04 | 19,56 | 116 | 0,04 | | | | 35,56 | 90 | | 2,8 | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 32,07 | 35,46 | 117,05 | 785 | 0,2 | 2,22 | | | 150,04 | 82,25 | 70,37 | 7,79 | | |
| | Всего в День | | 57,57 | 54,76 | 204,17 | 1 352 | 0,48 | 5,34 | | 0,41 | 314,5 | 184,28 | 242,07 | 464,29 | | |

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000079 | Каша "Дружба" | 150/4 | 8,4 | 10,2 | 20 | 192 | 0,09 | 0,4 | | | 95,32 | 244,81 | 27,8 | 0,6 | | |
| 00000031 | Сыр порционный | 12 | 5,04 | 3,84 | 9,6 | 65 | 0,02 | 0,13 | | | 109,82 | | | 0,05 | | |
| 00000035 | Чай фруктовый (сморородиновый) | 200 | 0,18 | 0,02 | 11,3 | 39 | | 20 | 0,1 | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 0000107 | Фрукты свеж. 100-130г(шт.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 0,02 | 11 | | | 15,49 | 12,1 | 2,53 | 2,1 | | |
| СОЛЪЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 17,96 | 18,4 | 75,68 | 498 | 0,14 | 31,53 | 0,1 | | 294,12 | 258,41 | 30,78 | 2,82 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000080 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,33 | 2,67 | 9,33 | 77 | 0,03 | 6,37 | | | 23,6 | | 16,28 | 0,77 | | |
| 00000034 | Сметана для заправки | 5 | 0,14 | 1 | 0,66 | 11 | | | | | | | | | | |
| 00000009 | Жаркое по-домашнему | 150 | 13,5 | 16,9 | 23,2 | 261 | 0,12 | 6,27 | | | 18,02 | 185,85 | 36,9 | 2,86 | | |
| 00000093 | Напиток яблочный | 180 | | | 15,84 | 60 | 0,04 | 8,42 | | | 50,86 | 2,16 | 34,68 | 0,73 | | |
| 0000157 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 46 | 0,04 | 0,5 | | | 8 | | | 0,05 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 00001070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 6,23 | 2,04 | 19,56 | 116 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | 0,66 | 2,8 | | |
| СОЛЪЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 25,6 | 26,61 | 102,59 | 722 | 0,26 | 21,57 | 0,1 | | 213,08 | 270,26 | 88,52 | 7,3 | | |
| | Всего в День | | 43,56 | 45,01 | 178,27 | 1 219 | 0,39 | 53,1 | | | 507,2 | 528,67 | 119,3 | 10,12 | | |

| № п/п | Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 0000104 | Винегрет овощной(1вар весна) | 60 | 0,75 | 1,35 | 4,35 | 33 | 0,02 | 3,11 | | | 13,94 | | 9,69 | 0,41 | | |
| 0000024 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,13 | 0,63 | 23 | 131 | 0,06 | | | | 31,25 | 106,25 | 7,31 | 0,74 | | |
| 0000039 | Мясо тушенное с овощами | 50 | 11,1 | 12,1 | 6,12 | 159 | 0,06 | 1,26 | | | 21,11 | | | 22,95 | | |
| 0000040 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,2 | 5,2 | 32 | 200 | | | | | 88 | | | | | |
| СОЛЫКОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 22,28 | 19,3 | 75,37 | 558 | 0,14 | 4,37 | | | 161,79 | 107,75 | 17,45 | 24,16 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000077 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 200 | 6 | 3,47 | 33,33 | 200 | 0,17 | 0,01 | | | 24,88 | 184,8 | 30 | 1,77 | | |
| 0000043 | Каша гречневая с куриным филе | 170 | 9,97 | 9,52 | 39,21 | 254 | 0,2 | | | | 14,62 | 281,13 | 138,09 | 4,74 | | |
| 0000044 | Компот из свежих замороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина) "С" | 180 | 1,62 | 0,08 | 2,87 | 55 | 0,05 | 0,61 | | | 0,46 | | 0,27 | 35,71 | | |
| 0000029 | Инстантный напиток витаминизированный | 100 | | | 25 | 75 | 0,12 | 0,1 | 1,5 | 1,24 | 12 | 27,5 | 9 | 33,5 | | |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,6 | 2,6 | 16 | 100 | | | | | 44 | | | | | |
| СОЛЫКОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 24,86 | 17,2 | 131,08 | 771 | 0,56 | 0,72 | 1,5 | 1,24 | 133,67 | 555,68 | 178,02 | 77,91 | | |
| | Всего в День | | 47,14 | 36,5 | 206,45 | 1329 | 0,7 | 5,09 | 1,5 | 1,24 | 295,45 | 663,43 | 195,47 | 102,07 | | |

| № реч. | Примечание, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000102 | Картофель туш.с курицей(Запр) | 160 | 7,8 | 11,2 | 13,4 | 152 | 0,18 | 16,52 | | | 32,32 | 97 | 49,34 | 1,92 | | |
| 0000047 | Какао с молоком | 200 | 2,4 | 0,3 | 18 | 73 | 0,02 | 0,39 | | | 81,09 | 101,09 | 14,68 | 0,37 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,2 | 5,2 | 32 | 200 | | | | | 88 | | | | | |
| 0000050 | Йогурт(для детского питания) | 100 | 4,1 | 3,2 | 10 | 98 | 0,03 | 0,42 | | | 158 | 1,5 | 18,3 | 0,14 | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 19,5 | 19,9 | 73,4 | 523 | 0,23 | 17,33 | | | 366,77 | 199,59 | 82,76 | 2,49 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000055 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,47 | 4,4 | 21,47 | 127 | 0,04 | 9,59 | | | 12,53 | | 15,23 | 0,56 | | |
| 0000034 | Сметана для заправки | 5 | 0,14 | 1 | 0,66 | 11 | | | | | | | | | | |
| 0000038 | Каша пшеничная рассыпчатая | 160 | 2,56 | 1,6 | 23,47 | 119 | 0,2 | 9,05 | | | 79,37 | | 73,71 | 3,47 | | |
| 0000073 | Гуляш из отварного мяса | 90 | 10,26 | 14,58 | 16,38 | 189 | 0,13 | 3,56 | | | 5,22 | 9,36 | 6,3 | 2,7 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,6 | 2,6 | 16 | 100 | | | | | 44 | | | | | |
| 0000093 | Налисок яблочный | 200 | | | 17,6 | 67 | 0,04 | 9,36 | | | 56,51 | 2,4 | 38,53 | 0,81 | | |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 21,7 | 25,71 | 110,24 | 700 | 0,44 | 31,56 | | | 235,34 | 74,01 | 134,42 | 9,72 | | |
| | Всего в День | | 41,2 | 45,61 | 183,64 | 1 223 | 0,67 | 48,89 | | | 602,11 | 273,6 | 217,18 | 12,21 | | |

| № рещ. | Предыдущий прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000007 | Плов из курицы | 160 | 16,43 | 16,64 | 16,21 | 245 | 0,05 | 0,53 | | | 16,26 | 271,99 | 29,47 | 1,37 | | |
| 00000048 | Чай фруктовый с черноплодной рябиной | 200 | 0,12 | 0,02 | 9,9 | 35 | | 25 | 0,1 | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 0000107 | Фрукты свеж.:100-130г(шт.) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61 | 0,03 | 13 | | | 18,3 | 14,3 | 2,99 | 2,48 | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 20,97 | 21,08 | 62,85 | 491 | 0,08 | 38,53 | 0,1 | | 108,05 | 287,79 | 32,91 | 3,92 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000052 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200 | 1,73 | 4,53 | 10 | 88 | 0,04 | 6,4 | | | 18,67 | | 13,75 | 0,51 | | |
| 00000054 | Картофельное пюре | 160 | 3,2 | 4,93 | 21,47 | 145 | 0,12 | 11,12 | | | 38 | 222,88 | 30,4 | 1,11 | | |
| D07PT121 | Рыба припущенная(минтай,навага) | 90 | 9,3 | 3,45 | 0,45 | 108 | 0,15 | 0,23 | | | 16,8 | | 24,38 | 0,54 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,6 | 2,6 | 16 | 100 | | | | | 44 | | | | | |
| 0000109 | Компот из свежзамороженной вишни "С" | 200 | 1,2 | 0,17 | 27,2 | 80 | 0,01 | 38 | | | 6,03 | | | 0,8 | | |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 | | |
| СОЛЫЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 22,7 | 17,22 | 89,79 | 608 | 0,35 | 55,75 | 0,1 | | 161,21 | 285,13 | 69,18 | 5,14 | | |
| | Всего в День | | 43,67 | 38,3 | 152,64 | 1 100 | 0,43 | 94,28 | | | 269,26 | 572,92 | 102,09 | 9,06 | | |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 00000146 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 0,18 | | | | 12,9 | | 121,84 | 4,18 | | |
| 00000182 | Котлеты из говядины с томатным соусом | 60/30 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | | | 20 | | 16 | 8,2 | | |
| 00000040 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,2 | 5,2 | 32 | 200 | | | | | 86 | | | | | |
| 00000031 | Сыр порционный | 10 | 4,2 | 3,2 | 8 | 54 | 0,02 | 0,11 | | | 91,52 | | | 0,04 | | |
| СОЛБЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 25,4 | 21,02 | 92,5 | 643 | 0,24 | 0,12 | | | 219,91 | 1,5 | 138,29 | 12,49 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000051 | Салат из овощей | 60 | 0,75 | 4,35 | 4,8 | 63 | 0,02 | 1,13 | | | 20,64 | 38,33 | 11,21 | 0,72 | | |
| Д07ДЦ119 | Уха с крупой | 230 | 5,17 | 1,23 | 12,73 | 84 | 0,08 | 4,49 | | | 14,69 | 58,48 | 18,54 | 0,71 | | |
| 00000059 | Жаркое по-домашнему из куринного филе | 160 | 12,96 | 10,56 | 8,8 | 176 | 0,13 | 6,69 | | | 19,22 | | 39,36 | 3,05 | | |
| 00000029 | Инстантный напиток витаминизированный | 200 | | | 50 | 150 | 0,23 | 0,2 | 3 | 2,48 | 24 | 55 | 18 | 6,7 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,6 | 2,6 | 16 | 100 | | | | | 44 | | | | | |
| 00000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | 0,66 | 2,1 | | |
| СОЛБЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 26,35 | 20,27 | 107 | 660 | 0,48 | 12,51 | 3 | 2,48 | 160,26 | 214,06 | 87,76 | 73,66 | | |
| | Всего в день | | 51,75 | 41,29 | 199,5 | 1 303 | 0,72 | 12,63 | 3 | 2,48 | 380,17 | 215,56 | 226,05 | 86,15 | | |

| № рецепта | Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|-------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 00000022 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,12 | 0,63 | 23 | 131 | 0,06 | | | | 31,25 | 106,25 | 7,31 | 0,74 | | |
| 00000125 | Какао с молоком | 200 | 2,4 | 2,3 | 10,2 | 69 | 0,02 | 0,39 | | | 81,09 | 101,09 | 14,68 | 0,37 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| ПОРЦ005 | Орүрца свежые (порционно) | 30 | 0,09 | 0,03 | 0,67 | 7 | 0,01 | 2,57 | | | 5,91 | | | 0,15 | | |
| ПФКЖТТС | Котлеты куринные с соусом томатным | 60/30 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | | | 20 | | 16 | 8,2 | | |
| СОЛЪЖОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 19,01 | 14,05 | 65,87 | 487 | 0,13 | 2,97 | | | 211,61 | 208,84 | 38,43 | 9,52 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000148 | Суп из овощей (В 2) | 250 | 2 | 4,33 | 32,67 | 225 | 2 | 9 | | | 22,38 | 51,33 | 21,8 | 0,77 | | |
| 00000034 | Сметана для заправки | 10 | 0,26 | 2 | 1,32 | 22 | | | | | | | | | | |
| 00000005 | Каша перловая с мясом и овощами | 170 | 9,64 | 13,51 | 31,85 | 224 | 0,05 | 0,25 | | 1,32 | 21,26 | 15,84 | 23,35 | 57,25 | | |
| 00000044 | Конфит из свежзамороженных ягод (яблоку/черноплодная рябина) "С" | 200 | 1,8 | 0,09 | 3,19 | 61 | 0,05 | 0,68 | | | 0,51 | | 0,3 | 39,68 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 00000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 6,23 | 2,04 | 19,56 | 116 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | 0,66 | 2,8 | | |
| СОЛЪЖОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 23,84 | 25,87 | 112,59 | 798 | 2,14 | 9,93 | | 1,32 | 156,75 | 149,42 | 46,11 | 100,59 | | |
| | Всего в день | | 42,85 | 39,92 | 178,46 | 1 285 | 2,27 | 12,9 | | 1,32 | 368,37 | 358,26 | 84,55 | 110,11 | | |

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витаминны (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000007 | Пирог из курицы | 150 | 15,4 | 15,6 | 15,2 | 230 | 0,05 | 0,5 | | | 15,24 | 254,99 | 27,63 | 1,28 | | |
| 0000031 | Сыр порционный | 10 | 4,2 | 3,2 | 8 | 54 | 0,02 | 0,11 | | | 91,52 | | | 0,04 | | |
| 0000050 | Йогурт(для детского питания) | 100 | 4,1 | 3,2 | 10 | 98 | 0,03 | 0,42 | | | 158 | | 18,3 | 0,14 | | |
| 0000040 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | | | | | 0,13 | | 0,01 | 0,01 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,2 | 5,2 | 32 | 200 | | | | | 88 | | | | | |
| СОЛЪЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 29 | 27,22 | 75,1 | 617 | 0,1 | 1,03 | | | 360,25 | 256,49 | 46,38 | 1,53 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000034 | Сметана для заправки | 5 | 0,14 | 1 | 0,66 | 11 | | | | | | | | | | |
| 0000055 | Ци из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,47 | 4,4 | 21,47 | 127 | 0,04 | 9,59 | | | 12,53 | | 15,23 | 0,56 | | |
| ПЕЖТОЭО | Котлеты из говядины с подливом овощным | 60/30 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | | | 20 | | 16 | 8,2 | | |
| 0000146 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 0,18 | | | | 12,9 | | 121,84 | 4,18 | | |
| 0000093 | Напиток ягодный | 200 | | | 17,6 | 67 | 0,04 | 9,36 | | | 56,51 | 2,4 | 38,53 | 0,81 | | |
| 0000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30 | 4,67 | 1,53 | 14,67 | 87 | 0,03 | | | | 26,67 | 60 | | 2,1 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| СОЛЪЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 26,08 | 23,43 | 121 | 796 | 0,33 | 18,96 | | | 205,65 | 64,65 | 192,26 | 15,94 | | |
| | Всего в День | | 55,08 | 50,65 | 196,1 | 1 413 | 0,43 | 19,99 | | | 565,9 | 321,14 | 238,64 | 17,47 | | |

| № рещ. | Пример пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000039 | Мясо тушенное с овощами | 50 | 11,1 | 12,1 | 6,12 | 159 | 0,06 | 1,26 | | | 21,11 | | | 22,95 | | |
| 00000054 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 4,63 | 20,13 | 136 | 0,11 | 10,42 | | | 35,63 | 208,95 | 28,5 | 1,04 | | |
| 0000124 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,1 | 2,1 | 11 | 70 | 0,03 | 0,52 | | | 105,86 | 156,6 | 12,18 | 0,11 | | |
| 0000021 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 3,9 | 24 | 150 | | | | | 66 | | | | | |
| 0000049 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 46 | 0,04 | 0,5 | | | 8 | | | 0,05 | | |
| СОЛБЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 20,6 | 22,83 | 71,25 | 561 | 0,24 | 12,7 | | | 243,96 | 367,05 | 41,12 | 24,21 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00000099 | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) | 200 | 2,27 | 9,33 | 20,87 | 157 | 0,07 | 0,03 | | | 12,64 | | 19,2 | 0,73 | | |
| ДОУЕНН1 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,9 | 3,7 | 30,9 | 201 | 0,15 | 8,48 | | | 89,93 | | 58,6 | 1,56 | | |
| 00000075 | Фрикадельки на кур в томатном соусе | 90 | 8,76 | 15,1 | 17,2 | 205 | 0,05 | 0,95 | | | 27,54 | | 13,25 | 1,03 | | |
| 00000076 | Напиток витаминизированный из вишни | 200 | 0,6 | 0,16 | 17,2 | 85 | 0,01 | 31 | | | 6,03 | | | 0,8 | | |
| 00000021 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,5 | 6,5 | 40 | 250 | | | | | 110 | | | | | |
| 00000070 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 6,23 | 2,04 | 19,56 | 116 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| СОЛБЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 29,26 | 36,83 | 145,73 | 1 014 | 0,32 | 40,46 | | | 292,74 | 82,25 | 91,71 | 7,01 | | |
| | Всего в День | | 49,86 | 59,66 | 216,97 | 1 575 | 0,56 | 53,16 | | | 536,69 | 449,3 | 132,83 | 31,22 | | |

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ.

ММС с 5-11 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без diet

| № п/п | Наименование группы продуктов | Норма* продукта в граммах (нетто) | Фактический расход продуктов по дням (весов), г на одного человека | | | | | | | | | | | | | | В среднем за период |
|-------|---|-----------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|------|------|-------|---------------------|
| | | | 1н пн | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пт | 2н пн | 2н вт | 2н ср | 2н чт | 2н пт | | | | | |
| 1 | хлеб ржаной | 66,0 | 40,0 | 40,0 | 30,0 | 36,0 | 36,0 | 30,0 | 30,0 | 40,0 | 30,0 | 40,0 | 30,0 | 40,0 | 30,0 | 34,0 | |
| 2 | хлеб пшеничный | 110,0 | 60,0 | 60,0 | 81,3 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 70,0 | 60,0 | 70,0 | 95,0 | 50,0 | 64,6 | |
| 3 | мука пшеничная | 11,0 | | | 2,0 | 6,3 | | | | 1,4 | 1,5 | 3,4 | 7,2 | | | 2,3 | |
| 4 | мука, бобовые | 28,0 | 114,3 | 27,0 | 67,0 | 64,0 | 57,3 | 60,7 | 60,7 | 35,8 | 103,0 | 53,6 | 8,2 | | | 59,1 | |
| 5 | мажоренные изделия | 11,0 | 8,0 | | 56,3 | | | | | 56,3 | | 8,0 | 56,3 | | | 18,5 | |
| 6 | картофель | 102,8 | 60,0 | 130,0 | 55,8 | 135,1 | 137,3 | 131,3 | 131,3 | 50,0 | 24,0 | 188,8 | 124,0 | | | 105,6 | |
| 7 | овощи | 176,0 | 75,5 | 94,0 | 94,8 | 134,6 | 79,2 | 112,2 | 97,4 | 91,0 | 43,9 | 181,3 | | | | 100,4 | |
| 8 | фрукты | 101,0 | 25,0 | 136,2 | 18,4 | 18,0 | 101,0 | | | 20,4 | 18,0 | 14,0 | 30,4 | | | 44,3 | |
| 9 | фрукты, ягоды | 11,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | соевые продукты, продукты животного происхождения | 110,0 | | 100,0 | 9,0 | | | | | 18,0 | | 100,0 | 9,0 | | | 23,6 | |
| 11 | мясо без костей | 43,0 | 53,7 | 40,0 | 35,0 | 54,0 | | | 1 000,0 | 35,8 | 1 000,0 | 35,0 | 76,5 | | | 233,0 | |
| 12 | куриное филе | 29,8 | 1 000,0 | | 44,2 | 57,8 | 68,3 | 48,0 | 1 000,0 | 64,0 | | 45,0 | | | | 232,7 | |
| 13 | рублика - филе | 40,0 | | | | | 109,5 | 19,9 | | | | | | | | 12,9 | |
| 14 | мясо | 175,0 | 40,0 | 52,0 | | 40,0 | 24,0 | | | 60,0 | | | 92,5 | | | 30,9 | |
| 15 | растительные продукты | 90,0 | | | | 100,0 | | | | | 100,0 | | | | | 20,0 | |
| 16 | творог | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | сыр | 8,0 | | 12,0 | | | | | | 10,0 | | | | | | 3,2 | |
| 18 | сырники | 5,0 | | 5,0 | | 5,0 | | | | 10,0 | | | | | | 3,0 | |
| 19 | масло сливочное | 17,5 | 3,0 | 4,0 | 6,5 | 7,6 | 10,1 | 5,0 | 8,0 | 3,0 | 14,3 | 6,7 | | | | 6,8 | |
| 20 | масло растительное | 9,0 | 15,4 | 9,3 | 16,4 | 17,8 | 15,7 | 14,8 | 11,2 | 20,0 | 10,7 | 23,3 | | | | 15,4 | |
| 21 | яйца | 26,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | сахар | 18,0 | 30,0 | 29,5 | 31,2 | 23,0 | 30,0 | 15,0 | 26,0 | 30,0 | 23,0 | 30,0 | | | | 26,8 | |
| 23 | какаопродукты | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | чай | 1,0 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 1,0 | | | | | | 0,6 | |
| 25 | кофе | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | 0,3 | |
| 26 | кофейный напиток | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | 0,2 | |
| 27 | дрожжи | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | йогурт | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | соль | 3,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | |
| 30 | специи | 1,5 | | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |

Подпись ответственного лица _____

Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлено в соответствии с обязательными и рекомендательными требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи. Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салаты, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

Для 1 смены:

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

Для 2 смены:

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);
- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПин 2.3/2.4.3590-20 также соблюдаются, а именно в среднем по двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витаминны и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПин 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получат необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.