**Меню по организации горячего обеда для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации**

**День:**  понедельник

**Неделя**: первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **71** | **Овощи свежие (**огурец) | **100** | **0.70** | **0.10** | **1.90** | **8.00** | **0.03** | **4.90** | **-** | **0.10** | **17.00** | **30.00** | **14.00** | **0.50** |
| **119** | **Суп с бобовыми** (горох) | **250** | **7.80** | **48.02** | **15.94** | **552.25** | **0.30** | **1.00** | **-** | **22.25** | **53.03** | **95.43** | **37.03** | **2.68** |
| **294** | **Котлеты рубленые** (из птицы) | **100** | **17.44** | **16.76** | **16.28** | **286.00** | **0.20** | **0.90** | **13.80** | **68.30** | **59.78** | **77.00** | **22.20** | **3.63** |
| **309** | **Макароны отварные** | **180** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **241.74** | **0.07** | **-** | **-** | **1.16** | **7.27** | **44.60** | **25.34** | **1.34** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0.61** | **0.25** | **18.68** | **79.38** | **0.01** | **90.00** |  | **0.68** | **19.21** | **3.09** | **3.10** | **0.50** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | Соль йодированная | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **860** | **36,87** | **76,07** | **106,59** | **1287,57** | **0,87** | **96,80** | **13,80** | **93,29** | **174,69** | **331,12** | **123,27** | **10,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | | | | вторник | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:** | | | | первая | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |
| **№ рецептуры** | | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества (г.)** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | | | **Витамины (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **В**1 | | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | | **Са** | | | | | **Р** | | | | **Мg** | | | | **Fe** | | |
| **52** | | | | **Салат из свеклы с р/м** | | | | | | **100** | | | | **1.42** | | | | **6.01** | | | | **8.26** | | | | **92.80** | | | | | **0.01** | | | | **6.65** | | | **-** | | | **2.70** | | | | **35.46** | | | | | **40.63** | | | | **20.70** | | | | **1.31** | | |
| **88** | | | | **Щи из свежей капусты с** картофелем и курицей | | | | | | **250/10** | | | | **1.77/**  **3.54** | | | | **4.95/**  **0.29** | | | | **7.90/**  **0.06** | | | | **89.75/**  **16.95** | | | | | **0.06/**  **0.01** | | | | **15.78/**  **0.27** | | | **-/**  **10.50** | | | **2.35/**  **0.03** | | | | **49.25/**  **1.66** | | | | | **49.00/**  **25.65** | | | | **22.13/**  **4.05** | | | | **0.83/**  **0.50** | | |
| **243** | | | | **Сосиска отварная (1шт.)** | | | | | | **50-60** | | | | **6.56** | | | | **14.30** | | | | **0.23** | | | | **157.20** | | | | | **0.11** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.24** | | | | **19.32** | | | | | **95.40** | | | | **12.00** | | | | **0.96** | | |
| **312** | | | | **Картофельное пюре** | | | | | | **180** | | | | **3.67** | | | | **5.76** | | | | **24.53** | | | | **164.70** | | | | | **0.17** | | | | **21.79** | | | **-** | | | **0.22** | | | | **44.38** | | | | | **103.91** | | | | **33.30** | | | | **1.21** | | |
| **348** | | | | **Компот из плодов сушеных** (курага) | | | | | | **180** | | | | **0.70** | | | | **0.04** | | | | **24.86** | | | | **103.32** | | | | | **0.01** | | | | **0.54** | | | **-** | | | **0.74** | | | | **145.44** | | | | | **19.71** | | | | **15.80** | | | | **0.43** | | |
| **б/н** | | | | **Батон нарезной** | | | | | | **20** | | | | **1.50** | | | | **0.56** | | | | **10.28** | | | | **57.20** | | | | | **0.20** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.26** | | | | **4.60** | | | | | **17.40** | | | | **6.60** | | | | **0.22** | | |
| **б/н** | | | | **Хлеб ржаной** | | | | | | **30** | | | | **2.10** | | | | **0.60** | | | | **11.70** | | | | **63.00** | | | | | **0.06** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.54** | | | | **13.80** | | | | | **63.60** | | | | **15.00** | | | | **1.86** | | |
|  | | | | Соль йодированная | | | | | | 1 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | **820**    **-940** | | | | **21,26** | | | | **32,51** | | | | **87,82** | | | | **744,92** | | | | | **0,63** | | | | **45,03** | | | **10,50** | | | **7,08** | | | | **313,91** | | | | | **415,30** | | | | **129,58** | | | | **7,32** | | |
| **День:** среда  **Неделя:** первая | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№ рецептуры** | | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества (г.)** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | | | **Витамины (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | | **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | | | | | **В1** | | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | | **Са** | | | | | **Р** | | | | **Мg** | | | | **Fe** | | |
| **43** | | | | **Салат из овощей** | | | | | | **100** | | | | **2.60** | | | | **7.38** | | | | **3.23** | | | | **89.80** | | | | | **0.03** | | | | **17.28** | | | **29.60** | | | **2.90** | | | | **33.21** | | | | | **49.81** | | | | **15.05** | | | | **0.86** | | |  | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | |
| **103** | | | | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | | | | | | **250** | | | | **6.22** | | | | **3.12** | | | | **17.52** | | | | **135.20** | | | | | **0.12** | | | | **8.52** | | | **10.50** | | | **1.45** | | | | **30.40** | | | | | **93.22** | | | | **40.17** | | | | **1.33** | | |
| **250** | | | | **Бефстроганов** (говядина) | | | | | | **100**  (50/50) | | | | **15.20** | | | | **46.20** | | | | **10.24** | | | | **290.00** | | | | | **0.01** | | | | **1.48** | | | **10.25** | | | **1.11** | | | | **43.33** | | | | | **53.49** | | | | **44.90** | | | | **4.80** | | |
| **302** | | | | **Каша рассыпчатая** (греча) | | | | | | **180** | | | | **10.42** | | | | **11.66** | | | | **46.44** | | | | **332.10** | | | | | **0.25** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.73** | | | | **23.06** | | | | | **203.93** | | | | **132.99** | | | | **6.68** | | |
| **349** | | | | **Компот из сухофруктов** | | | | | | **180** | | | | **0.59** | | | | **0.08** | | | | **28.81** | | | | **119.52** | | | | | **0.02** | | | | **0.66** | | | **-** | | | **0.46** | | | | **29.23** | | | | | **21.10** | | | | **15.71** | | | | **0.62** | | |
| **б/н** | | | | **Батон нарезной** | | | | | | **20** | | | | **1.50** | | | | **0.56** | | | | **10.28** | | | | **57.20** | | | | | **0.20** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.26** | | | | **4.60** | | | | | **17.40** | | | | **6.60** | | | | **0.22** | | |
| **б/н** | | | | **Хлеб ржаной** | | | | | | **30** | | | | **2.10** | | | | **0.60** | | | | **11.70** | | | | **63.00** | | | | | **0.06** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.54** | | | | **13.80** | | | | | **63.60** | | | | **15.00** | | | | **1.86** | | |
|  | | | | Соль йодированная | | | | | | 1 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | **860** | | | | **38,63** | | | | **69,60** | | | | **128,22** | | | | **1086,82** | | | | | **0,69** | | | | **27,94** | | | **50,35** | | | **7,45** | | | | **177,63** | | | | | **502,55** | | | | **270,42** | | | | **16,37** | | |
| **День:** | | | | четверг | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя:** | | | | первая | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | | | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества (г.)** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | | | **Витамины (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **В1** | | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | | **Са** | | | | | **Р** | | | | **Мg** | | | | **Fe** | | |
| **б/н** | | | | | **Икра кабачковая** (производственная) | | | | | | **100** | | | | **2.73** | | | | **7.18** | | | | **14.55** | | | | **133.80** | | | | | **0.03** | | | | **4.68** | | | **-** | | | **14.80** | | | | **90.93** | | | | | **55.80** | | | | **6.03** | | | | **0.73** | | |
| **84** | | | | | **Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне** | | | | | | **250** | | | | **7.10** | | | | **5.41** | | | | **14.23** | | | | **144.70** | | | | | **0.11** | | | | **6.97** | | | **10.50** | | | **2.46** | | | | **55.38** | | | | | **125.15** | | | | **47.35** | | | | **1.91** | | |
| **278** | | | | | **Тефтели** (изптицы**)** | | | | | | **100**  (70/30) | | | | **14.11** | | | | **10.33** | | | | **13.53** | | | | **204.14** | | | | | **0.05** | | | | **4.30** | | | **36.66** | | | **3.65** | | | | **69.25** | | | | | **-** | | | | **52.88** | | | | **1.21** | | |
| **304** | | | | | **Рис отварной** | | | | | | **180** | | | | **4.38** | | | | **6.44** | | | | **44.02** | | | | **251.64** | | | | | **0.04** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.34** | | | | **1.64** | | | | | **73.14** | | | | **19.61** | | | | **0.64** | | |  |  | | |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **345** | | | | | **Компот из ягод (**клюква) зам.**)** | | | | | | **180** | | | | **0.47** | | | | **0.81** | | | | **25.97** | | | | **110.34** | | | | | **0.01** | | | | **24.84** | | | **-** | | | **0.34** | | | | **21.33** | | | | | **16.56** | | | | **12.08** | | | | **0.63** | | |
| **б/н** | | | | | **Батон нарезной** | | | | | | **20** | | | | **1.50** | | | | **0.56** | | | | **10.28** | | | | **57.20** | | | | | **0.20** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.26** | | | | **4.60** | | | | | **17.40** | | | | **6.60** | | | | **0.22** | | |
| **б/н** | | | | | **Хлеб ржаной** | | | | | | **30** | | | | **2.10** | | | | **0.60** | | | | **11.70** | | | | **63.00** | | | | | **0.06** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.54** | | | | **13.80** | | | | | **63.60** | | | | **15.00** | | | | **1.86** | | |
|  | | | | | Соль йодированная | | | | | | 1 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **860** | | | | **32,39** | | | | **31,33** | | | | **134,28** | | | | **964,82** | | | | | **0,50** | | | | **40,79** | | | **47,16** | | | **22,39** | | | | **256,93** | | | | | **351,65** | | | | **159,55** | | | | **7,20** | | |
| **День:** пятница  **Неделя:** первая | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | | | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества (г.)** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | | | **Витамины (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **В1** | | | | **С** | | | **А** | | | **Е** | | | | **Са** | | | | | **Р** | | | | **Мg** | | | | **Fe** | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **47** | | | | | **Салат из квашеной капусты** | | | | | | **100** | | | | **1.70** | | | | **5.00** | | | | **8.45** | | | | **85.70** | | | | | **0.01** | | | | **19.82** | | | **-** | | | **15.40** | | | | **52.25** | | | | | **33.95** | | | | **16.02** | | | | **0.66** | | |
| **99** | | | | | **Суп овощной с** мясными фрикадельками | | | | | | **250/20** | | | | **1.58/ 0.18** | | | | **4.99/ 0.22** | | | | **9.15/ 1.23** | | | | **95.25/**  **8.48** | | | | | **0.07/**  **0.01** | | | | **10.38/ 0.89** | | | **-/**  **-** | | | **2.33/**  **0.13** | | | | **34.85/**  **2.38** | | | | | **49.28/**  **41.53** | | | | **20.75/ 2.37** | | | | **0.78/ 0.09** | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **234** | | | | | **Котлета рыбная** | | | | | | **100** | | | | **12.93** | | | | **8.20** | | | | **15.70** | | | | **187.51** | | | | | **-** | | | | **0.64** | | | **9.33** | | | **4.87** | | | | **71.86** | | | | | **137.46** | | | | **41.50** | | | | **1.46** | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **312** | | | | | **Картофельное пюре** | | | | | | **180** | | | | **3.67** | | | | **5.76** | | | | **24.53** | | | | **164.70** | | | | | **0.17** | | | | **21.79** | | | **-** | | | **0.22** | | | | **44.38** | | | | | **103.91** | | | | **33.30** | | | | **1.21** | | |
| **349** | | | | | **Компот из сухофруктов** | | | | | | **180** | | | | **0.59** | | | | **0.08** | | | | **28.81** | | | | **119.52** | | | | | **0.02** | | | | **0.66** | | | **-** | | | **0.46** | | | | **29.23** | | | | | **21.10** | | | | **15.71** | | | | **0.62** | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **б/н** | | | | | **Батон нарезной** | | | | | | **20** | | | | **1.50** | | | | **0.56** | | | | **10.28** | | | | **57.20** | | | | | **0.20** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.26** | | | | **4.60** | | | | | **17.40** | | | | **6.60** | | | | **0.22** | | |
| **б/н** | | | | | **Хлеб ржаной** | | | | | | **30** | | | | **2.10** | | | | **0.60** | | | | **11.70** | | | | **63.00** | | | | | **0.06** | | | | **-** | | | **-** | | | **0.54** | | | | **13.80** | | | | | **63.60** | | | | **15.00** | | | | **1.86** | | |
|  | | | | | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная |  | | Соль йодированная | 1 | | | | | | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **860** | | | | **24,25** | | | | **25,41** | | | | **109,85** | | | | **781,36** | | | | | **0,54** | | | | **54,18** | | | **9,33** | | | **24,21** | | | | **253,35** | | | | | **468,23** | | | | **151,25** | | | | **6,90** | | |  | |  | | |  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** понедельник | |  | | | |
| **Неделя:** вторая | |  | | | |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **71** | **Овощи свежие (**огурцы) | | **100** | **0.70** | **0.10** | | **1.90** | **8.00** | **0.03** | **4.90** | **-** | **0.10** | **17.00** | **30.00** | **14.00** | **0.50** |
| **81** | **Борщ с курицей и сметаной** | | **250/ 10/3**  **5** | **5.22** | **5.60** | | **7.02** | **113.06** | **0.04** | **11.21** | **13.71** | **2.41** | **46.70** | **71.75** | **36.30** | **1.32** |
| **243** | **Сосиска отварная (1шт.)** | | **50-60** | **6.56** | **14.30** | | **0.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные** | | **180** | **6.72** | **9.78** | | **31.81** | **241.74** | **0.07** | **-** | **-** | **1.16** | **7.27** | **44.60** | **25.34** | **1.34** |
| **345** | **Компот из ягод** (черная сморода замороженная) | | **180** | **0.47** | **0.81** | | **25.97** | **110.34** | **0.01** | **24.84** | **-** | **0.34** | **21.33** | **16.56** | **12.08** | **0.63** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | | **20** | **1.50** | **0.56** | | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | **30** | **2.10** | **0.60** | | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | **820** | **23,27** | **31,75** | | **88,91** | **750,54** | **0,52** | **40,95** | **13,71** | **5,05** | **130,02** | **339,31** | **121,32** | **6,83** |
| **День:** вторник  **Неделя:** вторая | |  | | | |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
| **Б** | **Ж** | | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **47** | **Салат из квашеной капусты** | | **100** | **1.70** | **5.00** | | **8.45** | **85.70** | **0.01** | **19.82** | **-** | **15.40** | **52.25** | **33.95** | **16.02** | **0.66** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | | **250** | **6.22** | **3.12** | | **17.52** | **135.20** | **0.12** | **8.52** | **10.50** | **1.45** | **30.40** | **93.22** | **40.17** | **1.33** |
| **290** | **Птица тушеная в соусе** | | **100**  (70/30) | **8.87** | **18.01** | | **2.81** | **128.00** | **0.03** | **0.53** | **23.44** | **0.39** | **23.87** | **60.24** | **12.48** | **0.83** |
| **302** | **Каша рассыпчатая** (греча) | | **180** | **10.42** | **11.66** | | **46.44** | **332.10** | **0.25** | **-** | **-** | **0.73** | **23.06** | **203.93** | **132.99** | **6.68** |
| **348** | **Компот из плодов сухих (**изюм и кураги) | | **180** | **0.70** | **0.04** | | **24.86** | **103.32** | **0.01** | **0.54** | **-** | **0.74** | **145.44** | **19.71** | **15.80** | **0.43** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | | **20** | **1.50** | **0.56** | | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | **30** | **2.10** | **0.60** | | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Сль йодированная | 1 | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | **860** | **31,51** | **38,99** | | **122,06** | **904,52** | **0,68** | **29,41** | **33,94** | **19,51** | **293,42** | **492,05** | **239,06** | **12,01** |

**День:** cреда

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **б/н** | **Икра кабачковая** (производственная) | **100** | **2.73** | **7.18** | **14.55** | **133.80** | **0.03** | **4.68** | **-** | **14.80** | **90.93** | **55.80** | **6.03** | **0.73** |
| **99** | **Суп овощной** (на курином бульоне) | **250** | **5.13** | **5.28** | **9.21** | **115.20** | **0.08** | **10.65** | **10.50** | **2.36** | **36.05** | **74.93** | **33.65** | **0.99** |
| **268** | **Шницель** (свинина нежирная) | **100** | **35.00** | **6.85** | **14.20** | **364.44** | **0.46** | **4.62** | **2.70** | **4.50** | **39.42** | **181.63** | **57.07** | **1.92** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **180** | **3.67** | **5.76** | **24.53** | **164.70** | **0.17** | **21.79** | **-** | **0.22** | **44.38** | **103.91** | **33.30** | **1.21** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0.59** | **0.08** | **28.81** | **119.52** | **0.02** | **0.66** | **-** | **0.46** | **29.23** | **21.10** | **15.71** | **0.62** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **860** | **50,72** | **26,31** | **113,28** | **1017,86** | **1,02** | **42,40** | **13,20** | **23,14** | **258,11** | **518,37** | **167,36** | **7,55** |

**День**: четвёртый

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Овощи в нарезке** (огурец св.) | **100** | **0.70** | **0.10** | **1.90** | **8.00** | **0.03** | **4.90** | **-** | **0.10** | **17.00** | **30.00** | **14.00** | **0.50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из свежей капусты с** картофелем и курицей | **250/10** | **1.77/**  **3.54** | **4.95/**  **0.29** | **7.90/**  **0.06** | **89.75/**  **16.95** | **0.06/**  **0.01** | **15.78/**  **0.27** | **-/**  **10.50** | **2.35/**  **0.03** | **49.25/**  **1.66** | **49.00/**  **25.65** | **22.13/**  **12.90** | **0.83/**  **0.21** |
| **297** | **Фрикадельки (**изптиц**а)** | **100** | **13.64** | **13.21** | **7.97** | **206.00** | **0.03** | **1.02** | **39.80** | **0.20** | **46.02** | **104.10** | **8.01** | **0.94** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **304** | **Рис отварной** | **180** | **4.38** | **6.44** | **44.02** | **251.64** | **0.04** | **-** | **-** | **0.34** | **1.64** | **73.14** | **19.61** | **0.64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **345** | **Компот из ягод (**вишня зам.**)** | **180** | **0.47** | **0.81** | **25.97** | **110.34** | **0.01** | **24.84** | **-** | **0.34** | **21.33** | **16.56** | **12.08** | **0.63** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **860** | **28,10** | **26,96** | **109,80** | **802,88** | **0,44** | **46,81** | **50,30** | **4,16** | **155,30** | **379,45** | **110,33** | **5,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** пятый  **Неделя:** вторая | |  | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **43** | **Салат из овощей** | | **100** | **2.60** | **7.38** | **3.23** | **89.80** | **0.03** | **17.28** | **29.60** | **2.90** | **33.21** | **49.81** | **15.05** | **0.86** |  |  |  |  |
| **96** | **Рассольник ленинградский с курицей** | | **250/10** | **2.02/**  **3.54** | **5.09/**  **0.29** | **11.98/**  **0.06** | **107.25/**  **16.95** | **0.09/**  **0.01** | **8.38/**  **0.27** | **-/**  **10.50** | **2.35/**  **0.03** | **29.15/**  **1.20** | **56.73/**  **25.65** | **24.18/**  **12.90** | **0.93/**  **0.21** |
| **260** | **Гуляш** (говядина) | | **100** (50/50) | **14.55** | **16.79** | **2.89** | **221.00** | **0.03** | **0.92** | **-** | **2.61** | **21.81** | **154.15** | **22.03** | **3.06** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные** | | **180** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **241.74** | **0.07** | **-** | **-** | **1.16** | **7.27** | **44.60** | **25.34** | **1.34** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | | **180** | **0.61** | **0.25** | **18.68** | **79.38** | **0.01** | **90.00** | **-** | **0.68** | **19.21** | **3.09** | **3.10** | **0.50** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | **860** | **33,64** | **40,74** | **90,63** | **876,32** | **0,50**  **115055** | **116,85** | **40,10** | **10,53** | **130,24** | **415,03** | **124,20** | **8,98** |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

**(**Приложение 4 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные показатели**    **Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 33,00 | 68,34 | 125,49 | 1011,63 |
| **2 день** | 29,88 | 26,72 | 84,70 | 727,83 |
| **3 день** | 33,66 | 72,11 | 93,07 | 1189,03 |
| **4 день** | 34,17 | 26,95 | 114,74 | 853,77 |
| **5 день** | 22,90 | 21,51 | 105,08 | 730,24 |
| **6 день** | 29,22 | 32,05 | 104,33 | 836,88 |
| **7 день** | 22,63 | 23,44 | 165,99 | 709,16 |
| **8 день** | 24,26 | 51,99 | 91,79 | 951,07 |
| **9 день** | 33,38 | 37,88 | 91,44 | 852,61 |
| **10 день** | 24,89 | 25,25 | 118,45 | 813,23 |
| **Итого за весь период:** | 287,99 | 386,24 | 1095,08 | 8675,45 |
| **Итого в среднем за 1 день (прием пищи):** | 28,78 | 38,62 | 109,51 | 867.55 |
| **Обед – 30-35% от нормы** | 30-35% - от нормы -90.00, составит  27.00 – 31,50 | 30-35% - от нормы - 92.00, составит 27,60 – 32,20 | 30-35% - от нормы - 383.00, составит 114,90 – 134,05 | 30-35% - от нормы - 2713.00, составит 813,90 – 949,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ведомость контроля за рационом питания обед для детей с 11 лет и старше**  **в граммах (нетто)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | (в соответствии с Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20. Москва 2020 г. Приложение 1 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 8) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | |  | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | |  |  | |
| №  п/п | | наименование группы продуктов | | | | Обед 30-35% от нормы (гр.) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г  на одного человека / количество питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | в  среднем  за дней | | отклонение  от нормы в  % (+/-) | |
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | 6 день | 7 день | 8 день | | 9 день | | 10 день | | | | | |
| 1 | | Хлеб ржаной | | |  | 36-42 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | | | | | | 30 | | -6,0 | |
| 2 | | Хлеб пшеничный | | |  | 60-70 | 20 | 20 | 38 | 20 | 38 | | 29,3 | 20 | 20 | | 20 | | 29,3 | | | | | | 25,46 | | -34,54 | |
| 3 | | Мука пшеничная | | |  | 6-7 | 4 |  | 2,16 |  |  | | 6,95 | 3,75 |  | | 2 | | 6,95 | | | | | | 2,6 | | -3,4 | |
| 4 | | Крупы, бобовые | | |  | 15-17,5 | 92,8 |  | 35 | 62,5 |  | |  | 63 |  | | 5 | | 64,8 | | | | | | 32,31 | | +14,81 | |
| 5 | | Макаронные изделия | | | | 6-7 |  |  |  |  |  | | 63 |  |  | | 63 | |  | | | | | | 12,6 | | +5,6 | |
| 6 | | Картофель | | |  | 56,1-65,45 | 25 | 184 |  | 20 | 230 | |  | 100 | 194 | | 75 | |  | | | | | | 82,8 | | +17,35 | |
| 7 | | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, горошек | | | | 96-112 | 134 | 133,5 | 311,8 | 152,11 | 109,5 | | 183,5 | 82,1 | 127,5 | | 105 | | 183,5 | | | | | | 152,25 | | +40,25 | |
| 8 | | Фрукты свежие | | |  | 55,5-64,75 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 9 | | Сухофрукты | | |  | 6-7 | 20 | 20 | 20 |  | 20 | |  | 20 | 20 | | 20 | |  | | | | | | 14 | | +7 | |
| 10 | | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | | | | 60-70 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 11 | | Мясо 1-й категории | | |  | 23,4-27,3 | 79 | 20 |  | 20 | 22,8 | | 44,3 |  | 103,6 | | 79 | |  | | | | | | 36,87 | | +9,57 | |
| 12 | | Субпродукты (печень, язык, сердце) | | | | 6-7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 13 | | Птицы (цыплята –бройлерные потрошеные - 1 кат) | | | | 15,9-18,55 |  |  | 78 | 139 |  | | 17 | 71 |  | | 17 | | 44,3 | | | | | | 36,63 | | +18,08 | |
| 14 | | Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое | | | | 23,1-26,95 |  | 122 |  |  | 66,25 | |  | 30,5 |  | |  | |  | | | | | | 21,88 | | -1,22 | |
| 15 | | Молоко 2,5%; 3,5% | | |  | 90-105 |  | 27 | 26 |  | 26 | | 14 |  |  | |  | | 14 | | | | | | 10,7 | | -79,3 | |
| 16 | | Кисломолочная пищевая продукция | | | | 54-63 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 17 | | Творог (не более 9% м.д. ж.) | | | | 18-21 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 18 | | Сыр | |  |  | 3,6-4,2 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 19 | | Сметана (не более 15% м.д.ж.) | | | | 3-3,5 | 23 |  |  |  |  | | 17,5 | 12,5 |  | |  | | 17,5 | | | | | | 7,05 | | +4,05 | |
| 20 | | Масло сливочное | | |  | 10,5-12,25 | 6,3 | 11,3 | 6,3 |  | 6 | | 6,3 | 6,3 |  | | 6,3 | | 8 | | | | | | 5,68 | | -4,82 | |
| 21 | | Масло растительное | | | | 5,4-6,3 | 12 | 8,6 | 11 | 18,5 | 15 | | 12 | 7,5 | 17,2 | | 13,6 | | 12 | | | | | | 12,7 | | +6,4 | |
| 22 | | Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр. | | | | 12-14 |  |  |  |  | 1,6 | |  |  |  | | 7,2 | |  | | | | | | 0,88 | | -11,12 | |
| 23 | | Сахар | |  |  | 10,5-12,25 | 20 | 10 | 25,4 | 24,5 | 22 | | 22,5 | 13 | 20 | | 20 | | 22,5 | | | | | | 19,99 | | +7,74 | |
| 24 | | Кондитерские изделия | | | | 4,5-5,2,25 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 25 | | Чай | |  |  | 0,12-0,14 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 26 | | Какао - порошок | | |  | 0,36-0,42 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 27 | | Кофейный напиток | | |  | 0,6-0,7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 28 | | Дрожжи хлебопекарные | | | | 0,6-0,7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 29 | | Крахмал | |  |  | 1,2-1,4 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 30 | | Соль пищевая поваренная йодированная | | | | 1,5-1,75 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | | -0,75 | |
| 31 | | Специи | |  |  | 0,6-0,7 | 0,018 |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 32 | | Сухари панировочные | | | |  |  |  | 10 |  | 10 | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | |
| 33 | | Ягоды | |  |  |  |  |  |  | 20 |  | | 20 |  |  | |  | | 20 | | | | | |  | |  | |

Приложение № 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. **Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления   
блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся | | | |
| в г, мл, брутто | | в г, мл, нетто | |
| 7-10 лет | 11-18 лет | 7-10 лет | 11-18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 80 | 120 | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Картофель | 250\* | 250\* | 188 | 188 |
| Овощи свежие, зелень | 350 | 400 | 280\*\* | 320\*\* |
| Фрукты (плоды) свежие | 200 | 200 | 185\*\* | 185\*\* |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 15 | 20 | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 77 (95) | 86 (105) | 70 | 78 |
| Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п) | 40(51) | 60 (76) | 35 | 53 |
| Рыба-филе | 60 | 80 | 58 | 77 |
| Колбасные изделия | 15 | 20 | 14,7 | 19,6 |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%) | 150 | 180 | 150 | 180 |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 50 | 60 | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 12 | 9,8 | 11,8 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Яйцо диетическое | 1 шт. | 1 шт. | 40 | 40 |
| Сахар\*\*\* | 40 | 45 | 40 | 45 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Какао | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Соль | 5 | 7 | 5 | 7 |

Примечание:

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Приложение 4

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. **Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений**

**в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп | |
| с 7 до 11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2713 |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е (мг ток. экв.) | 10 | 12 |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 1800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |

Таблица 3. **Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25% (10% второй завтрак) |
| Обед в школе | 30-35% |
| Полдник в школе | 10% |
| Итого | 60-70% |