**Типовое (базовое) меню**

**для организации питания детей в организациях отдыха и оздоровления на период 7-дневной смены (в том числе для детей, страдающих сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом)**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Меню разработано Федеральным бюджетным учреждением науки  «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора,  меню СООТВЕТСТВУЕТ требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"  Директор,  д.м.н., проф. И.И. Новикова |

Новосибирск – 2022 г.

***Меню для организации питания детей в организации отдыха и оздоровления, 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 | Макароны 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 (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 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 |
| Репа | - | - | - | 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 1 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 1 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/c | 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/c | - | - | 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 1 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 | - | - | 139,5 | 285,5 | 40,8 |
| Сыр | 15,6 | - | - | - | 5,7 | 34,5 | - | 56 | 8,0 |
| Сметана | 45 | 35 | - | 34 | 62 | 35 | 5,2 | 216,2 | 30,9 |
| Масло сливочное | 33,8 | 21,7 | 23 | 17,0 | 21,5 | 27 | 39,5 | 183 | 26,1 |
| Масло подсолнечное | 12,7 | 28,6 | 19 | 21,7 | 27,1 | 6 | - | 115 | 16,4 |
| 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 |

***Меню для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом, в организации отдыха и оздоровления, 7-11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры\*** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. Ценность** | **ХЕ** |
| **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 | 0,0 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| 54-27гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **485** | **11,5** | **13,8** | **51** | **374,3** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | 0,0 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 12,7 | 5,3 | 189,2 | 0,4 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **23,6** | **25,4** | **51** | **528,1** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| 54-27хн-2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20,2** | **5,9** | **28,8** | **250,3** | **2,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-19г-2020 | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 | 0,7 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18,4** | **39,8** | **28,9** | **548,4** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2485** | **82,4** | **92,1** | **201** | **1966,5** | **16,8** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-33гн-2020 | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,6** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 1,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1,4** | **0,4** | **22,8** | **100,4** | **1,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 | 0,4 |
| 54-29хн-2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
| \*\*\*\* - *в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года,*  *заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Итого за Обед** | **800** | **24,6** | **26,2** | **48,8** | **529,7** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 50 | 3,8 | 2,3 | 7,8 | 67 | 0,7 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **11,2** | **7,4** | **24,1** | **207,7** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,5 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 | 0,2 |
| 54-29гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **525** | **17,1** | **25,6** | **28,1** | **410,8** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | 1,9 |
|  | **Итого за день** | **2635** | **80,7** | **91,4** | **190,1** | **1904,8** | 15,8 |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн-2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 | 2,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1,4** | **0,2** | **26,4** | **113** | 2,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн-2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | 1,8 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн-2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **77,9** | **82,4** | **202,2** | **1859,8** | **16,9** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | 0,0 |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **26,1** | **23,5** | **53,2** | **529,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **91** | **75** | **196,3** | **1823,2** | **16,4** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 | 0,4 |
| 54-29хн-2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **790** | **31,2** | **34,6** | **51** | **641,2** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн-2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  | 0,0 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2530** | **80,2** | **70,8** | **195,7** | **1743,2** | **16,3** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-25гн-2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,7** | **26,5** | **48,2** | **535,4** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 | 2,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1,4** | **0,2** | **26,4** | **113** | **2,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью\*\*\*\* | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 | 0,2 |
| 54-28хн-2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **23,9** | **34,1** | **51,3** | **607,2** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  | 0,0 |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **25,4** | **10,7** | **26** | **302,4** | **2,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м-2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн-2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2540** | **104,1** | **97,5** | **199,2** | **2091,1** | **16,6** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 | 1,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **45,9** | **498,9** | **3,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 1,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1,4** | **0,4** | **22,8** | **100,4** | **1,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн-2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн-2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **105,7** | **73,7** | **192,5** | **1853,8** | **16,0** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **532,1** | **19,5** | **18,3** | **48,8** | **437,9** | **4,1** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **1,3** | **0,2** | **23,5** | **101,3** | **2,0** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **769,3** | **26,9** | **29,9** | **51** | **581** | **4,3** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **300** | **12,1** | **6,5** | **24,1** | **203,3** | **2,0** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **501,4** | **21,7** | **22,2** | **27,3** | **395,3** | **2,3** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **217,1** | **7,3** | **6,2** | **21,9** | **173,1** | **1,8** |
|  | **Средние показатели за период** | **2520** | **88,8** | **83,3** | **196,7** | **1891,8** | **16,4** |

*\** - 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.) | 1891,8 | 2585 | 73,2 |
| Количество белков (г) | 88,8 | 84,7 | 104,8 |
| Количество жиров (г) | 83,3 | 86,9 | 95,9 |
| Количество углеводов (г) | 196,7 | 368,5 | 53,4 |
| Витамин С, мг | 220,8 | 60 | 368,0 |
| Витамин В1, мг | 1,2 | 1,2 | 100,0 |
| Витамин В2, мг | 1,9 | 1,4 | 135,7 |
| Витамин А, мкг рэ | 941 | 700 | 134,4 |
| Кальций, мг | 1317,6 | 1100 | 119,8 |
| Фосфор, мг | 1451,9 | 1100 | 132,0 |
| Магний, мг | 364,6 | 250 | 145,8 |
| Железо, мг | 18 | 12 | 150,0 |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135,0 |
| Йод, мкг | 225,5 | 100 | 225,5 |
| Селен, мкг | 78,2 | 30 | 260,7 |

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 | - | 30 | 15 | 30 | - | 45 | 30 | 150 | 21,4 |
| Сухари панировочные | - | - | - | 4 | - | - | 5,2 | 9,2 | 1,3 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | 8,1 |
| Крупа манная | - | - | - | 15 | - | - | 9,7 | 24,7 | 3,5 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | 50 | 7,1 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | 50 | 7,1 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 93 | - | - | - | 93 | - | 186 | 26,6 |
| Морковь(01.09-31.12) | - | - | - | 117,5 | - | - | - | 117,5 | 16,8 |
| Морковь(01.01-31.08) | - | - | - | 127,8 | - | - | - | 127,8 | 18,3 |
| Банан | - | 120 | - | - | - | 120 | - | 240 | 34,3 |
| Лимон | 7,5 | - | - | - | - | - | - | 7,5 | 1,1 |
| Мандарин | 70 | - | - | 140 | - | - | 140 | 350 | 50,0 |
| Яблоко | - | - | 100 | - | 100 | - | - | 200 | 28,6 |
| Брусника | - | - | 12,8 | - | - | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Клюква | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 12,8 | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Молоко | 100 | 57,7 | 100 | 73 | 106 | 53,6 | 50 | 540,3 | 77,2 |
| Творог | - | - | - | 56 | - | - | 139,5 | 195,5 | 27,9 |
| Сыр | 15,6 | - | - | 31,2 | - | 34,5 | - | 81,3 | 11,6 |
| Сметана | - | - | - | 4 | - | - | 5,2 | 9,2 | 1,3 |
| Масло сливочное | 10 | 21,6 | 10 | 7,5 | 10 | 10,7 | 15,2 | 84,9 | 12,1 |
| Яйцо куриное | - | 101,5 | - | 6,6 | - | 94,3 | 4,4 | 206,8 | 29,5 |
| Сахар-песок | 3 | - | 3 | 6 | 3 | - | 9 | 24 | 3,4 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 35 | 5,0 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1,0 |
| Соль йодированная | 1 | 0,5 | 1 | 0,4 | 1 | 0,5 | 0,4 | 4,7 | 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 апельсиновый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Сок вишневый | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Сок морковный | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 28,6 |
| Сок яблочный | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Напиток из шиповника | - | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 28,6 |

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 | - | 40 | - | - | 30 | - | 30 | 100 | 14,3 |
| Хлеб пшеничный | - | - | 14,3 | 9,3 | - | - | 14,3 | 37,9 | 5,4 |
| Сухари панировочные | - | - | 8,3 | 8,3 | - | - | 8,3 | 24,9 | 3,6 |
| Мука пшеничная в/с | 1,3 | - | - | 1,1 | 6,9 | 8,5 | 1,5 | 19,4 | 2,8 |
| Крупа рисовая | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,7 |
| Горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | 2,3 |
| Картофель(01.09-31.10) | 273,4 | 27,2 | 233,4 | 133,3 | 171,4 | 208,8 | 93,5 | 1141,0 | 163,0 |
| Картофель(31.10-31.12) | 291,5 | 29,0 | 248,8 | 142,1 | 182,7 | 222,6 | 99,7 | 1216,4 | 173,8 |
| Картофель(31.12-28.02) | 311,6 | 31,0 | 266,0 | 151,9 | 195,3 | 237,9 | 106,6 | 1300,3 | 185,8 |
| Картофель(29.02-01.09) | 337,7 | 33,6 | 288,3 | 164,6 | 211,7 | 257,9 | 115,5 | 1409,3 | 201,3 |
| Огурец соленый | 18,8 | - | 30 | - | - | - | - | 48,8 | 7,0 |
| Томат | - | - | 37,5 | - | - | - | - | 37,5 | 5,4 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 50,0 | 15,0 | - | - | 50,0 | - | 115,0 | 16,4 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 54,4 | 16,3 | - | - | 54,4 | - | 125,1 | 17,9 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Томатное пюре | - | 14,7 | 2,5 | - | 1,5 | 7,5 | - | 26,2 | 3,7 |
| Петрушка (корень) | - | 4,6 | 3,1 | 2,5 | 0,6 | 1,9 | - | 12,8 | 1,8 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 7,5 | - | - | - | - | 7,5 | 1,1 |
| Перец сладкий | 90,4 | - | - | - | 90,4 | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Огурец | - | - | - | - | - | - | 90,4 | 90,4 | 12,9 |
| Морковь(01.09-31.12) | 12,5 | 101,6 | 22,5 | 50,0 | 12,5 | 32,9 | 7,8 | 239,8 | 34,3 |
| Морковь(01.01-31.08) | 13,6 | 110,6 | 24,5 | 54,4 | 13,6 | 35,8 | 8,5 | 261,0 | 37,3 |
| Лук репчатый | 12,5 | 26,5 | 51,9 | 35 | 12,5 | 14,5 | 7,8 | 160,7 | 23,0 |
| Капуста цветная | - | 202,5 | - | - | - | - | 202,5 | 405 | 57,9 |
| Капуста белокочанная | - | 25 | - | 162,5 | 87,5 | 109 | - | 384 | 54,9 |
| Баклажан | - | - | 127,5 | - | - | - | - | 127,5 | 18,2 |
| Смородина черная | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Облепиха | - | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | 42,8 | 6,1 |
| Малина | - | 21,2 | - | - | 21,2 | - | - | 42,4 | 6,1 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Яблоко | 45,2 | 27,1 | - | 45,2 | - | - | 45,2 | 162,7 | 23,3 |
| Говядина 1 категории | - | - | 105,1 | - | - | 73 | 72,9 | 250,9 | 35,9 |
| Печень говяжья | 77,9 | - | - | - | - | - | - | 77,9 | 11,1 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 63,3 | - | - | - | 63,3 | 9,0 |
| Минтай (филе) | - | 78,7 | - | - | - | - | - | 78,7 | 11,2 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 93,6 | - | 42,4 | 135,9 | 19,4 |
| Молоко | 24 | - | 17,3 | 12,9 | 24 | 45 | 36,1 | 159,3 | 22,8 |
| Сыр | - | - | - | - | 5,7 | - | - | 5,7 | 0,8 |
| Сметана | 39,2 | 12,5 | - | 22,5 | 59,5 | 32,5 | 30 | 196,2 | 28 |
| Масло сливочное | 8,1 | - | 15,3 | 1,1 | 11,7 | 1 | 13,1 | 50,2 | 7,2 |
| Масло подсолнечное | 11,7 | 23,6 | 10,5 | 18,1 | 12,1 | 17,5 | 4,5 | 98,0 | 14,0 |
| Яйцо куриное | - | - | 2,2 | - | - | - | - | 2,2 | 0,3 |
| Сахар-песок | - | 4,6 | - | 2,4 | - | 6,5 | - | 13,5 | 1,9 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 35 | 5,0 |
| Соль йодированная | 2,2 | 1,4 | 1,5 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 10 | 1,4 |
| Лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,3 | 0,1 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,4 | 0,2 | 1,4 | 0,2 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | ПОЛДНИК | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сухари панировочные | - | 1,8 | - | - | - | - | - | 1,8 | 0,3 |
| Мука пшеничная в/с | 6,7 | - | - | - | - | 6,7 | - | 13,3 | 1,9 |
| Крупа манная | 7,3 | 2,3 | - | - | - | 7,3 | - | 16,9 | 2,4 |
| Морковь(01.09-31.12) | - | 39,8 | - | - | - | - | - | 39,8 | 5,7 |
| Морковь(01.01-31.08) | - | 43,3 | - | - | - | - | - | 43,3 | 6,2 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 20,0 |
| Груша | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 | 17,1 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | 70 | 10,0 |
| Яблоко | - | - | - | - | - | - | 120 | 120 | 17,1 |
| Шиповник (сухой) | 21,4 | - | - | - | - | - | - | 21,4 | 3,1 |
| Молоко | - | 6,8 | - | - | - | 200 | - | 206,8 | 29,6 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Снежок | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Творог | 90 | 11,4 | - | - | - | 90 | - | 191,4 | 27,3 |
| Сметана | 3,3 | 1,8 | - | - | - | 3,3 | - | 8,5 | 1,2 |
| Масло сливочное | 1,3 | 1,4 | - | - | - | 1,3 | - | 4 | 0,6 |
| Яйцо куриное | 3,7 | 5 | - | - | - | 3,7 | - | 12,3 | 1,8 |
| Сахар-песок | 5,3 | 2,7 | - | - | - | 5,3 | - | 13,4 | 1,9 |
| Сироп шиповник на сорбите | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,7 |
| Соль йодированная | 0,2 | 0,1 | - | - | - | 0,2 | - | 0,5 | 0,1 |
| Ванилин | 0,01 | - | - | - | - | 0,01 | - | 0,02 | 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 | 15 | 15 | 25 | 20 | - | 15 | 25 | 115 | 16,4 |
| Сухари панировочные | 8,3 | - | - | - | - | - | - | 8,3 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 14,3 | - | - | - | - | - | - | 14,3 | 2,0 |
| Мука пшеничная в/с | - | 2,2 | 1,6 | - | 1,1 | - | 1,1 | 6 | 0,9 |
| Картофель(01.09-31.10) | - | 65,3 | - | 141,2 | 123,8 | 73,4 | 65,3 | 469,0 | 67,0 |
| Картофель(31.10-31.12) | - | 69,6 | - | 150,5 | 132,0 | 78,3 | 69,6 | 500,0 | 71,4 |
| Картофель(31.12-28.02) | - | 74,4 | - | 160,9 | 141,1 | 83,7 | 74,4 | 534,5 | 76,4 |
| Картофель(29.02-01.09) | - | 80,6 | - | 174,4 | 152,9 | 90,7 | 80,6 | 579,2 | 82,7 |
| Томат | 10 | - | 90,4 | - | - | 127,9 | - | 228,3 | 32,6 |
| 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 | - | - | - | - | - | 1,3 | 0,2 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 11,6 | - | - | - | - | 11,6 | 23,3 | 3,3 |
| Томатное пюре | - | - | 8 | 6,5 | 7 | - | - | 21,5 | 3,1 |
| Баклажан | - | - | - | - | - | 127,5 | - | 127,5 | 18,2 |
| Кабачок | - | 30 | - | - | - | - | 30 | 60 | 8,6 |
| Капуста белокочанная | 192,5 | 37,5 | 191 | - | - | - | 37,5 | 458,5 | 65,5 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Лук репчатый | 10 | 2 | 13,4 | 17,3 | 14,4 | 24 | 2,7 | 83,7 | 12,0 |
| Морковь(01.09-31.12) | 12,5 | 37,3 | 6,6 | - | 84,8 | 3,0 | 30,0 | 174,2 | 24,9 |
| Морковь(01.01-31.08) | 13,6 | 40,6 | 7,2 | - | 92,2 | 3,3 | 32,6 | 189,5 | 27,1 |
| Огурец | 100 | - | - | 90,4 | - | - | - | 190,4 | 27,2 |
| Петрушка (зелень) | - | - | - | - | 3,8 | 7,5 | 2,7 | 14 | 2,0 |
| Лимон | - | - | - | 7,5 | - | - | - | 7,5 | 1,1 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27,1 | - | - | 27,1 | 3,9 |
| Брусника | - | - | - | - | - | - | 12,8 | 12,8 | 1,8 |
| Малина | - | - | 12,8 | - | - | 12,8 | - | 25,7 | 3,7 |
| Облепиха | - | - | - | - | 12,84 | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Смородина черная | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Говядина 1 кат | 72,9 | 73 | 120,6 | 114,1 | - | 109,8 | - | 490,4 | 70,1 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 93,79 | - | 97,63 | 191,42 | 27,4 |
| Молоко | 17,3 | - | - | - | - | - | - | 17,3 | 2,5 |
| Сметана | - | 42,5 | - | - | - | - | 22,5 | 65 | 9,3 |
| Масло сливочное | 5,3 | 2,2 | 10 | 6,5 | - | 10 | 1,1 | 35,1 | 5,0 |
| Масло подсолнечное | 30 | 10 | 0,5 | - | 14 | - | 6 | 60,5 | 8,6 |
| Сахар-песок | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | 0,6 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 35 | 5,0 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1,0 |
| Соль йодированная | 0,7 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,9 | 0,8 | 6,1 | 0,9 |
| Лавровый лист | - | - | 0,1 | 0,03 | 0,03 | - | - | 0,2 | 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 | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 40 | 5,7 |
| Молоко | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 28,6 |
| Снежок | - | - | - | - | - | 200 | - | 200 | 28,6 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 40 | 5,7 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 40 | 5,7 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | В СУММЕ ЗА ДЕНЬ | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Хлеб ржаной | 15 | 85 | 40 | 50 | 30 | 60 | 85 | 365 | 52,1 |
| Хлеб пшеничный | 14,3 | - | 14,3 | 9,3 | - | - | 14,3 | 52,2 | 7,5 |
| Баранки простые | - | 20 | - | - | 20 | - | - | 40 | 5,7 |
| Сухари панировочные | 8,3 | 1,82 | 8,3 | 12,3 | - | - | 13,5 | 44,2 | 6,3 |
| Мука пшеничная в/c | 8 | 2,2 | 1,6 | 1,1 | 8,02 | 15,2 | 2,6 | 38,7 | 5,5 |
| Крупа рисовая | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,7 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | 50 | 7,1 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | 50 | 7,1 |
| Крупа манная | 7,3 | 2,3 | - | 15 | - | 7,3 | 9,7 | 41,6 | 5,9 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | 8,1 |
| Горох | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | 2,3 |
| Картофель(01.09-31.10) | 273,4 | 92,5 | 233,4 | 274,4 | 295,1 | 282,2 | 158,8 | 1609,8 | 230,0 |
| Картофель(31.10-31.12) | 291,5 | 98,6 | 248,8 | 292,6 | 314,7 | 300,9 | 169,3 | 1716,4 | 245,2 |
| Картофель(31.12-28.02) | 311,6 | 105,4 | 266,0 | 312,8 | 336,4 | 321,6 | 181,0 | 1834,8 | 262,1 |
| Картофель(29.02-01.09) | 337,7 | 114,2 | 288,3 | 339,0 | 364,6 | 348,6 | 196,1 | 1988,5 | 284,1 |
| Огурец соленый | 18,8 | - | 30 | - | - | - | - | 48,8 | 7,0 |
| Томат | 10 | - | 127,9 | - | - | 127,9 | - | 265,8 | 38,0 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 145,0 | 15,0 | - | - | 50,0 | - | 210,0 | 30,0 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 157,8 | 16,3 | - | - | 54,4 | - | 228,5 | 32,6 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Петрушка (корень) | - | 5,9 | 3,1 | 2,5 | 0,6 | 1,9 | - | 14,1 | 2,0 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 7,5 | - | 3,8 | 7,5 | 2,7 | 21,5 | 3,1 |
| Перец сладкий | 90,4 | - | - | - | 90,4 | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Огурец | 100 | - | - | 90,4 | - | - | 90,4 | 280,8 | 40,1 |
| Морковь(01.09-31.12) | 25,0 | 178,7 | 29,1 | 167,5 | 97,3 | 35,9 | 37,8 | 571,3 | 81,6 |
| Морковь(01.01-31.08) | 27,2 | 194,4 | 31,7 | 182,2 | 105,8 | 39,1 | 41,1 | 621,5 | 88,8 |
| Лук репчатый | 22,5 | 28,5 | 65,3 | 52,3 | 26,9 | 38,5 | 10,5 | 244,4 | 34,9 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Капуста цветная | - | 202,5 | - | - | - | - | 202,5 | 405 | 57,9 |
| Капуста белокочанная | 192,5 | 62,5 | 191 | 162,5 | 87,5 | 109 | 37,5 | 842,5 | 120,4 |
| Кабачок | - | 30 | - | - | - | - | 30 | 60 | 8,6 |
| Баклажан | - | - | 127,5 | - | - | 127,5 | - | 255 | 36,4 |
| Томатное пюре | - | 14,7 | 10,5 | 6,5 | 8,5 | 7,5 | - | 47,7 | 6,8 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 104,6 | - | - | - | 93 | 11,6 | 209,3 | 29,9 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 20,0 |
| Смородина черная | - | 34,2 | - | - | 34,2 | - | - | 68,5 | 9,8 |
| Облепиха | - | - | 21,4 | - | 12,8 | 21,4 | - | 55,6 | 8,0 |
| Малина | - | 21,2 | 12,8 | - | 21,2 | 12,8 | - | 68,1 | 9,7 |
| Клюква | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Брусника | - | 21,4 | 12,8 | - | 21,4 | - | 12,8 | 68,5 | 9,8 |
| Яблоко | 45,2 | 27,12 | 100 | 45,2 | 127,12 | - | 165,2 | 509,8 | 72,8 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 140 | - | - | 140 | 420 | 60,0 |
| Лимон | 7,5 | - | - | 7,5 | - | - | - | 15,0 | 2,1 |
| Груша | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 | 17,1 |
| Банан | - | 120 | - | - | - | 120 | - | 240 | 34,3 |
| Шиповник (сухой) | 21,4 | - | - | - | - | - | - | 21,4 | 3,1 |
| Напиток из шиповника | - | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Сок яблочный | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Сок морковный | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 28,6 |
| Сок вишневый | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Сок апельсиновый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Говядина 1 категории | 72,89 | 73,0 | 225,7 | 114,1 | - | 182,8 | 72,9 | 741,3 | 105,9 |
| Печень говяжья | 77,9 | - | - | - | - | - | - | 77,9 | 11,1 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 63,3 | 93,8 | - | 97,6 | 254,7 | 36,4 |
| Минтай (филе) | - | 78,7 | - | - | - | - | - | 78,7 | 11,2 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 93,6 | - | 42,4 | 135,9 | 19,4 |
| Молоко | 141,3 | 264,5 | 117,3 | 85,9 | 130 | 298,6 | 86,1 | 1123,8 | 160,6 |
| Снежок | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 28,6 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Творог | 90 | 11,4 | - | 56 | - | 90 | 139,5 | 386,9 | 55,3 |
| Сыр | 15,6 | - | - | 31,2 | 5,7 | 34,5 | - | 87 | 12,4 |
| Сметана | 42,5 | 56,8 | - | 26,5 | 59,5 | 35,8 | 57,7 | 278,8 | 39,8 |
| Масло сливочное | 24,7 | 25,1 | 35,3 | 15,1 | 21,5 | 23,1 | 29,4 | 174,2 | 24,9 |
| Масло подсолнечное | 41,7 | 33,6 | 11 | 18,1 | 26,1 | 17,5 | 10,5 | 158,5 | 22,6 |
| Яйцо куриное | 3,7 | 106,5 | 2,2 | 6,6 | - | 97,9 | 4,4 | 221,3 | 31,6 |
| Сахар-песок | 8,3 | 7,3 | 7 | 8,4 | 3 | 11,8 | 9 | 54,8 | 7,8 |
| Сироп шиповник на сорбите | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,7 |
| Сироп на стевии | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 105 | 15,0 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | 20 | 40 | 5,7 |
| Галеты | 20 | - | - | 20 | - | - | - | 40 | 5,7 |
| Чай черный байховый | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2,0 |
| Соль йодированная | 4,1 | 2,9 | 3,3 | 2,5 | 3,2 | 2,9 | 2,4 | 21,2 | 3,0 |
| Лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 0,5 | 0,1 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,4 | 0,2 | 1,4 | 0,2 |
| Ванилин | 0,01 | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,0 |

***Меню для организации питания детей, страдающих целиакией, в организации отдыха и оздоровления, 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 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| 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 безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545** | **14,6** | **16,6** | **79,5** | **525,8** |
|  | **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 |
| 54-15с-2020 – для детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в-2020 - для детей с целиакией | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2615** | **94,3** | **111,8** | **291,3** | **2548,5** |
|  | **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 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **526** |
|  | **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 безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| \*\*\*\* - *в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **15,1** | **19,7** | **69,7** | **517,5** |
|  | **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** | **2820** | **72,5** | **88,8** | **336,7** | **2437,4** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **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 | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г-2020 - для детей с целиакией | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,6** | **309,9** | **2358,6** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| 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 | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **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 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **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 |
| 54-12гн-2020 | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,1** | **295,8** | **2293** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **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 |
| 54-13с-2020 – для детей с целиакией | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м-2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **113** | **309,7** | **2601,5** |
|  | **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)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,3** | **27,2** | **50** | **537,7** |
|  | **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 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **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 безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **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** | **2630** | **85,6** | **87,2** | **344** | **2504,2** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| 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 безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-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 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **52,2** | **34,3** | **90,8** | **880,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-19м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-6соус-2020 – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,4** | **27,9** | **64,5** | **582,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **109,3** | **94** | **281,9** | **2409,8** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **560** | **16,8** | **18,4** | **71** | **516,1** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,1** | **32,8** | **134,2** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **901,4** | **34,1** | **35,6** | **99,8** | **856,5** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **301,4** | **10** | **8,2** | **32,3** | **242,5** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **562,9** | **24,9** | **26,2** | **62,1** | **584,2** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **200** | **5,6** | **5,2** | **11,9** | **116,9** |
|  | **Средние показатели за период** | **2725,7** | **91,9** | **93,7** | **309,9** | **2450,4** |

*\** - 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.) | 2450,4 | 2585 | 94,8 |
| Количество белков (г) | 91,9 | 84,7 | 108,5 |
| Количество жиров (г) | 93,7 | 86,9 | 107,8 |
| Количество углеводов (г) | 309,9 | 368,5 | 84,1 |
| Витамин С, мг | 214,7 | 60 | 357,8 |
| Витамин В1, мг | 1,3 | 1,2 | 108,3 |
| Витамин В2, мг | 2 | 1,4 | 142,9 |
| Витамин А, мкг рэ | 829,6 | 700 | 118,5 |
| Кальций, мг | 1423,9 | 1100 | 129,4 |
| Фосфор, мг | 1490,6 | 1100 | 135,5 |
| Магний, мг | 414 | 250 | 165,6 |
| Железо, мг | 17,4 | 12 | 145 |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135 |
| Йод, мкг | 255,3 | 100 | 255,3 |
| Селен, мкг | 57,5 | 30 | 191,7 |

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 безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 390 | | 55,7 | |
| Крупа гречневая | - | - | 38 | - | - | - | - | 38 | | 5,4 | |
| Крупа пшенная | 47,6 | - | - | 20 | 47,6 | - | 20 | 135,3 | | 19,3 | |
| Горошек зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 124 | | 17,7 | |
| Банан | - | 130 | - | - | - | 120 | - | 250 | | 35,7 | |
| Лимон | 7,5 | - | - | - | - | - | - | 7,49 | | 1,1 | |
| Мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 210 | | 30 | |
| Яблоко | - | - | 150 | - | 130 | - | - | 280 | | 40 | |
| Клюква | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | | 1,8 | |
| Облепиха | - | - | 12,8 | - | - | - | - | 12,8 | | 1,8 | |
| Смородина черная | - | - | - | - | 12,8 | - | - | 12,8 | | 1,8 | |
| Изюм | 9,7 | - | - | - | - | - | - | 9,7 | | 1,4 | |
| Курага | - | - | - | - | 10,2 | - | - | 10,2 | | 1,5 | |
| Молоко сгущ. с сахаром | - | - | - | 30 | - | - | 30 | 60 | | 8,6 | |
| Молоко | 99 | 58 | 96 | 50 | 99 | 53,6 | 50 | 505 | | 72,2 | |
| Творог | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 80 | | 11,4 | |
| Сыр | 15,6 | - | - | 15,6 | - | 34,5 | - | 65,7 | | 9,4 | |
| Масло сливочное | 9,5 | 12 | 14 | 3 | 9,5 | - | 13 | 71,3 | | 10,2 | |
| Яйцо куриное | - | 101,5 | - | 11 | - | 94,3 | 11 | 217,7 | | 31,1 | |
| Сахар-песок | 10 | 7 | 3 | 7 | 10 | 7 | 7 | 51 | | 7,3 | |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | 10 | | 1,4 | |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | | 1 | |
| Соль йодированная | 1 | 0,5 | 1 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,3 | 4,4 | | 0,6 | |

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 безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 420 | 60 |
| Мука рисовая | - | - | 1,2 | 1,8 | - | 1,8 | 1,8 | 6,6 | 0,9 |
| Крупа рисовая | 8 | 72 | 8 | - | 72 | 8 | - | 168 | 24 |
| Крупа гречневая | - | - | - | - | - | 69 | - | 69 | 9,9 |
| Горох | - | - | - | 24 | - | - | 75 | 99 | 14,1 |
| Макаронные изделия безглютеновые | - | - | 69,3 | - | - | - | - | 69,3 | 9,9 |
| Картофель(01.09-31.10) | 28,0 | 32,6 | 132,7 | 102,0 | 40,8 | 32,6 | 112,2 | 480,9 | 68,7 |
| Картофель(31.10-31.12) | 29,8 | 34,8 | 141,5 | 108,8 | 43,5 | 34,8 | 119,6 | 512,8 | 73,3 |
| Картофель(31.12-28.02) | 31,9 | 37,2 | 151,3 | 116,3 | 46,5 | 37,2 | 127,9 | 548,3 | 78,3 |
| Картофель(29.02-01.09) | 34,6 | 40,3 | 164,0 | 126,0 | 50,4 | 40,3 | 138,6 | 594,2 | 84,9 |
| Огурец соленый | - | - | 30 | - | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Томат | 13,3 | - | - | - | 16,8 | - | - | 30,2 | 4,3 |
| 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 |
| Петрушка (корень) | - | 4,8 | 2,5 | 3,8 | 7 | 0,8 | - | 18,8 | 2,7 |
| Петрушка (зелень) | 1,8 | - | - | 3,6 | 2,6 | - | - | 8 | 1,1 |
| Перец сладкий | 90,4 | - | - | - | 90,4 | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Огурец | 15 | - | - | - | - | - | 90,4 | 105,4 | 15,1 |
| Морковь(01.09-31.12) | 29,5 | 104,8 | 20,0 | 25,0 | 58,8 | 93,8 | 13,4 | 345,3 | 49,3 |
| Морковь(01.01-31.08) | 32,1 | 114,0 | 21,8 | 27,2 | 63,9 | 102,0 | 14,6 | 375,6 | 53,7 |
| Лук репчатый | 42,5 | 29 | 37,5 | 28,6 | 32 | 25 | 13 | 207,61 | 29,7 |
| Капуста цветная | - | - | - | 270 | - | - | - | 270 | 38,6 |
| Капуста белокочанная | 256,7 | 30 | - | 125 | 74 | 30 | - | 515,6 | 73,7 |
| Томатное пюре | - | 16 | 2 | - | 13 | 9 | - | 40 | 5,7 |
| Смородина черная | - | - | 32 | - | - | - | - | 32 | 4,6 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | - | 25,7 | 25,7 | 3,7 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Яблоко | - | 27,1 | - | - | - | - | - | 27,1 | 3,9 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42,4 | - | 42,4 | 6,1 |
| Курага | 21,4 | - | - | - | - | - | - | 21,4 | 3,1 |
| Чернослив | - | - | - | 26,8 | - | 21,4 | - | 48,2 | 6,9 |
| Говядина 1 кат. | - | - | 94,5 | - | - | 69 | 146,5 | 309,6 | 44,2 |
| Печень говяжья | 61,6 | - | - | - | - | - | - | 61,6 | 8,8 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | 130,2 | - | - | - | 130,2 | 18,6 |
| Минтай (филе) | - | 78,7 | - | - | - | - | - | 78,7 | 11,2 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 126,6 | - | 50,9 | 177,4 | 25,3 |
| Молоко | - | - | 26,2 | 22,5 | - | 34 | 45 | 127,4 | 18,2 |
| Сметана | - | 15 | - | - | - | 15 | - | 30 | 4,3 |
| Масло сливочное | 24 | 9,1 | 2,6 | 4 | 9,1 | 11 | 11,5 | 71,1 | 10,1 |
| Масло подсолнечное | 41,7 | 20,1 | 19,9 | 20 | 15,7 | 9,2 | - | 126,6 | 18,1 |
| Яйцо куриное | 9 | - | 1,8 | - | - | - | - | 10,6 | 1,5 |
| Сахар-песок | 7 | 15,1 | - | 9,4 | 13,6 | 11,6 | 7 | 63,7 | 9,1 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | 10 | 1,4 |
| Крахмал картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 18 | 2,6 |
| Соль йодированная | 2,6 | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,6 | 12,5 | 1,8 |
| Лавровый лист | - | 0,1 | 0,04 | 0,06 | - | 0,06 | 0,03 | 0,3 | 0,04 |
| 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 |
| Мука рисовая | 13 | 15 | - | - | 15 | - | - | 43 | 6,1 |
| Мука кокосовая | - | - | 9,2 | - | - | - | 9,2 | 18,5 | 2,6 |
| Кунжут | - | - | 1,2 | - | - | - | 1,2 | 2,3 | 0,3 |
| Мак | 2,4 | - | - | - | - | - | - | 2,4 | 0,3 |
| Тыква | - | - | 32,6 | - | - | - | 32,6 | 65,2 | 9,3 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 20 |
| Банан | - | - | - | 150 | - | - | - | 150 | 21,4 |
| Груша | - | 17,0 | - | - | 17,0 | - | - | 34 | 4,8 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | 70 | 10 |
| Яблоко | 12,7 | - | 32 | - | - | - | 31,8 | 76,3 | 10,9 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 17,9 | - | - | - | 17,9 | 35,7 | 5,1 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Ацидофилин | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Творог | 18 | - | - | - | - | - | - | 18 | 2,5 |
| Сметана | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,7 |
| Масло подсолнечное | - | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | 10,8 | 1,5 |
| Яйцо куриное | 10,6 | - | 13,9 | - | - | - | 13,9 | 38,3 | 5,5 |
| Сахар-песок | 11,2 | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | 22 | 3,1 |
| Зефир | - | - | - | - | - | 50 | - | 50 | 7,1 |
| Крахмал картофельный | - | 5,4 | - | - | 5,4 | - | - | 11 | 1,5 |
| Соль йодированная | 0,3 | 0,1 | 0,6 | - | 0,1 | - | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Натрий двууглекислый | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 7,6 | 1,1 |

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 безглютеновый | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 390 | 55,7 |
| Мука рисовая | 1,2 | - | 1,2 | - | - | - | 1,2 | 3,6 | 0,5 |
| Горох | 75 | - | - | - | - | - | - | 75 | 10,7 |
| Фасоль | - | - | 73 | - | - | - | - | 73 | 10,4 |
| Крупа рисовая | - | 5 | 7,2 | - | - | 54,4 | - | 66,6 | 9,5 |
| Картофель(01.09-31.10) | - | 171,4 | - | 141,2 | - | - | 171,4 | 484,0 | 69,1 |
| Картофель(31.10-31.12) | - | 182,7 | - | 150,5 | - | - | 182,7 | 515,9 | 73,7 |
| Картофель(31.12-28.02) | - | 195,3 | - | 160,9 | - | - | 195,3 | 551,5 | 78,8 |
| Картофель(29.02-01.09) | - | 211,7 | - | 174,4 | - | - | 211,7 | 597,8 | 85,4 |
| Огурец | 90,4 | - | - | 90,4 | - | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Петрушка (зелень) | - | - | 3,4 | - | - | - | - | 3,4 | 0,5 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 83,0 | - | - | - | - | - | 83,0 | 11,9 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 90,3 | - | - | - | - | - | 90,3 | 12,9 |
| Томат | - | - | 90,4 | - | 10 | 90,4 | - | 190,8 | 27,3 |
| Морковь(01.09-31.12) | 4,0 | - | - | - | 77,5 | 25,0 | - | 106,5 | 15,2 |
| Морковь(01.01-31.08) | 4,4 | - | - | - | 84,3 | 27,2 | - | 115,9 | 16,6 |
| Лук репчатый | 3,62 | 7,5 | - | 17,25 | 13,62 | 10 | 26,7 | 78,7 | 11,2 |
| Томатное пюре | - | - | - | 6,5 | - | - | - | 6,5 | 0,9 |
| Капуста белокочанная | - | 75 | - | - | 193 | - | - | 268 | 38,2 |
| Кукуруза консерв | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Апельсин | - | - | 14,7 | - | - | - | - | 14,7 | 2,1 |
| Груша | - | - | 11,3 | - | - | - | - | 11,3 | 1,6 |
| Лимон | - | - | - | 7,5 | 7,5 | - | - | 15 | 2,1 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27,1 | - | - | 27,1 | 3,9 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | 13 | - | 13 | 1,8 |
| Смородина черная | - | 12,8 | - | - | - | - | 12,8 | 25,7 | 3,7 |
| Чернослив | - | 10,3 | - | - | - | - | - | 10,3 | 1,5 |
| Говядина 1 кат | 146,5 | 45,2 | 72,3 | 114,1 | 146,5 | 73,2 | - | 598 | 85,4 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 61,57 | 61,6 | 8,8 |
| Молоко | 15 | 24 | 24 | - | - | - | 39 | 102 | 14,6 |
| Масло сливочное | 2,6 | 9,8 | 8,2 | 6,5 | - | 8 | 33,4 | 68,5 | 9,8 |
| Масло подсолнечное | - | 4,8 | - | - | 38 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | - | 8,8 | 8,8 | 1,3 |
| Сахар-песок | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | 28 | 4 |
| Мед пчелиный | - | - | - | 10 | - | - | 10 | 20 | 2,9 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 |
| Соль йодированная | 1,1 | 0,8 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 0,8 | 2,2 | 7,8 | 1,1 |
| Лавровый лист | - | - | - | 0,03 | - | - | - | 0,03 | 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 |
| Ацидофилин | - | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 28,6 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |

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 безглютеновый | 180 | 180 | 180 | 180 | 150 | 150 | 180 | 1200 | 171,4 |
| Мука кокосовая | - | - | 9,2 | - | - | - | 9,2 | 18,5 | 2,6 |
| Мука рисовая | 14 | 15 | 2,4 | 1,8 | 15 | 1,8 | 3 | 53 | 7,6 |
| Фасоль | - | - | 73 | - | - | - | - | 73 | 10,4 |
| Горох | 75 | - | - | 24 | - | - | 75 | 174 | 24,9 |
| Мак | 2,4 | - | - | - | - | - | - | 2,4 | 0,3 |
| Кунжут | - | - | 1,2 | - | - | - | 1,2 | 2,3 | 0,3 |
| Крупа гречневая | - | - | 38 | - | - | 69 | - | 107 | 15,3 |
| Крупа рисовая | 8 | 77 | 15,2 | - | 72 | 62,4 | - | 234,6 | 33,5 |
| Крупа пшенная | 47,6 | - | - | 20 | 47,6 | - | 20 | 135 | 19,3 |
| Макаронные изделия безглютеновые | - | - | 69,3 | - | - | - | - | 69,3 | 9,9 |
| Картофель(01.09-31.10) | 28,0 | 204,0 | 132,7 | 243,2 | 40,8 | 32,6 | 283,6 | 964,9 | 137,8 |
| Картофель(31.10-31.12) | 29,8 | 217,5 | 141,5 | 259,3 | 43,5 | 34,8 | 302,3 | 1028,7 | 147,0 |
| Картофель(31.12-28.02) | 31,9 | 232,5 | 151,3 | 277,1 | 46,5 | 37,2 | 323,2 | 1099,7 | 157,1 |
| Картофель(29.02-01.09) | 34,6 | 252,0 | 164,0 | 300,4 | 50,4 | 40,3 | 350,3 | 1192,0 | 170,3 |
| Огурец соленый | - | - | 30 | - | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Томат | 13,3 | - | 90,4 | - | 26,84 | 90,4 | - | 221 | 31,6 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 143,0 | 15,0 | - | - | 60,0 | - | 218,0 | 31,1 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 155,6 | 16,3 | - | - | 65,3 | - | 237,2 | 33,9 |
| Петрушка (корень) | - | 4,8 | 2,5 | 3,8 | 7 | 0,8 | - | 18,8 | 2,7 |
| Петрушка (зелень) | 1,8 | - | 3,4 | 3,6 | 2,6 | - | - | 11,4 | 1,6 |
| Перец сладкий | 90,4 | - | - | - | 90,4 | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Огурец | 105,4 | - | - | 90,4 | - | - | 90,4 | 286,2 | 40,9 |
| Морковь(01.09-31.12) | 33,5 | 104,8 | 20,0 | 25,0 | 136,3 | 118,8 | 13,4 | 451,8 | 64,5 |
| Морковь(01.01-31.08) | 36,5 | 114,0 | 21,8 | 27,2 | 148,2 | 129,2 | 14,6 | 491,5 | 70,2 |
| Лук репчатый | 46,1 | 36,5 | 37,5 | 45,9 | 45,6 | 35 | 39,7 | 286,3 | 40,9 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Капуста цветная | - | - | - | 270 | - | - | - | 270 | 38,6 |
| Капуста белокочанная | 256,7 | 105 | - | 125 | 266,4 | 30 | - | 783,1 | 111,9 |
| Томатное пюре | - | 16,2 | 2 | 6,5 | 12,6 | 9 | - | 46,3 | 6,6 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 124 | 17,7 |
| Тыква | - | - | 32,6 | - | - | - | 32,6 | 65,2 | 9,3 |
| Смородина черная | - | 12,8 | 32,1 | - | 12,8 | - | 12,8 | 70,6 | 10,1 |
| Облепиха | - | - | 12,8 | - | - | 12,8 | 25,7 | 51,4 | 7,3 |
| Клюква | - | 12,8 | - | - | - | - | - | 12,8 | 1,8 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Яблоко | 12,7 | 27,1 | 181,8 | - | 157,1 | - | 31,8 | 410,5 | 58,7 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 280 | 40,0 |
| Лимон | 7,5 | - | - | 7,5 | 7,5 | - | - | 22,5 | 3,2 |
| Груша | - | 17 | 11,3 | - | 17 | - | - | 45,2 | 6,5 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42,4 | - | 42,4 | 6,1 |
| Банан | - | 130 | - | 150 | - | 120 | - | 400 | 57,1 |
| Апельсин | - | - | 14,7 | - | 140 | - | - | 154,7 | 22,1 |
| Чернослив | - | 10,3 | - | 26,8 | - | 21,4 | - | 58,4 | 8,4 |
| Изюм | 9,7 | - | - | - | - | - | - | 9,7 | 1,4 |
| Курага | 21,4 | - | - | - | 10,2 | - | - | 31,6 | 4,5 |
| Сок черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Сок персиковый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 600 | 85,7 |
| Говядина 1 кат | 146,5 | 45,2 | 166,8 | 114,1 | 146,5 | 141,9 | 146,5 | 907 | 129,6 |
| Печень говяжья | 61,6 | - | - | - | - | - | 61,6 | 123,1 | 17,6 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 17,9 | 130,2 | - | - | 17,9 | 165,9 | 23,7 |
| Минтай (филе) | - | 78,7 | - | - | - | - | - | 78,7 | 11,2 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 126,6 | - | 50,9 | 177,4 | 25,3 |
| Молоко | 114,1 | 81,7 | 346 | - | 99,1 | 287,3 | 134 | 1134,6 | 162,1 |
| Молоко сгущ. с сахаром | - | - | - | 30 | - | - | 30 | 60 | 8,6 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Бифидок | - | - | - | 200 | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Ацидофилин | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Творог | 17,6 | - | - | 40 | - | - | 40 | 97,6 | 13,9 |
| Сыр | 15,6 | - | - | 15,6 | - | 34,5 | - | 65,7 | 9,4 |
| Сметана | 5 | 15 | - | - | - | 15 | - | 35 | 5,0 |
| Масло сливочное | 36,1 | 30,5 | 24,8 | 13,4 | 18,6 | 29,5 | 58 | 210,6 | 30,1 |
| Масло подсолнечное | 41,7 | 30,3 | 19,9 | 20 | 59,1 | 9,2 | - | 180,2 | 25,7 |
| Яйцо куриное | 19,4 | 101,5 | 15,6 | 11 | - | 94,3 | 33,6 | 275,4 | 39,3 |
| Сахар-песок | 35,1 | 34,5 | 3 | 16,4 | 35,9 | 25,6 | 14 | 164,4 | 23,5 |
| Зефир | - | - | - | - | - | 50 | - | 50 | 7,1 |
| Мед пчелиный | - | - | 20 | 10 | - | - | 10 | 40 | 5,7 |
| Чай черный байховый | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 2,0 |
| Крахмал картофельный | - | 11,4 | - | - | 11,4 | - | 6 | 28,8 | 4,1 |
| Соль йодированная | 4,9 | 3 | 4,3 | 3 | 3,9 | 2,7 | 4,6 | 26,4 | 3,8 |
| Лавровый лист | - | 0,06 | 0,04 | 0,09 | - | 0,06 | 0,03 | 0,28 | 0,0 |
| Натрий двууглекислый | 0,4 | 3 | 0,6 | - | 3 | - | 0,6 | 7,6 | 1,1 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,1 | - | 0,5 | - | 0,9 | 0,1 |

***Меню для организации питания детей, страдающих муковисцидозом, в организации отдыха и оздоровления, 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 | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 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 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| 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 Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **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 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 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 | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 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** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Джем фруктовый | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и 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** | **650** | **28** | **31,5** | **70,8** | **678,9** |
|  | **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** | **3115** | **139,9** | **128,4** | **403,1** | **3326,3** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 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 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,7** |
|  | **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** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 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 | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **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 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 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 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **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** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,5** |
|  | **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. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 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 | Макароны 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 | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **14** | **15,3** | **25,2** | **294,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб 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** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **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** | **2915** | **122,9** | **115,9** | **374,4** | **3028,9** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,7 |
| 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 | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **687,9** |
|  | **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) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 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** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **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 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **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** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3023,9** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **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 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 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** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **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 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| \*\*\*\* - *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** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 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** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **766,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 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 | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **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. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| 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** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3187,8** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 28,9 | 401,7 |
| 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. | Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **94,9** | **712,2** |
|  | **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) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 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** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 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 | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **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** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **403,2** | **3168,8** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **655** | **31,1** | **28,5** | **87,2** | **729,1** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,1** | **32,8** | **134,2** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **960** | **44,3** | **44,5** | **116,6** | **1043,7** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **337,1** | **15** | **11,3** | **55,1** | **382,3** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **628,6** | **33,3** | **30,5** | **73,5** | **701,3** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **205,7** | **6,4** | **5,5** | **17,7** | **146,3** |
|  | **Средние показатели за период** | **2986,4** | **130,7** | **120,5** | **383** | **3137** |

*\** - 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.) | 3137 | 2585 | 121,4 |  |
| Количество белков (г) | 130,7 | 84,7 | 154,3 |  |
| Количество жиров (г) | 120,5 | 86,9 | 138,7 |  |
| Количество углеводов (г) | 383 | 368,5 | 103,9 |  |
| Витамин С, мг | 207,1 | 60 | 345,2 |  |
| Витамин В1, мг | 1,6 | 1,2 | 133,3 |  |
| Витамин В2, мг | 2,6 | 1,4 | 185,7 |  |
| Витамин А, мкг рэ | 899,9 | 700 | 128,6 |  |
| Кальций, мг | 1856,7 | 1100 | 168,8 |  |
| Фосфор, мг | 2055,4 | 1100 | 186,9 |  |
| Магний, мг | 515,5 | 250 | 206,2 |  |
| Железо, мг | 22,9 | 12 | 190,8 |  |
| Калий, мг | 1485 | 1100 | 135 |  |
| Йод, мкг | 258,6 | 100 | 258,6 |  |
| Селен, мкг | 117,4 | 30 | 391,3 |  |

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 | - | - | - | 5,3 | - | - | 6,9 | 12,2 | 1,7 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 30 | 45 | 300 | 42,9 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | 8,1 |
| Крупа манная | - | - | - | 20 | - | - | 12,9 | 32,9 | 4,7 |
| 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) | - | - | - | 156,6 | - | - | - | 156,6 | 22,4 |
| Морковь(01.01-31.08) | - | - | - | 170,4 | - | - | - | 170,4 | 24,3 |
| Джем фруктовый | - | - | - | - | - | - | 30 | 30 | 4,3 |
| Банан | - | 130 | - | - | - | 130 | - | 260 | 37,1 |
| Мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | 210 | 30,0 |
| Яблоко | - | - | 120 | - | 130 | - | - | 250 | 35,7 |
| Клюква | - | 12,84 | - | - | - | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | 12,84 | - | - | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 12,84 | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 58 | 8,3 |
| Молоко | 100 | 57,7 | 100 | 80,7 | 106 | 53,6 | 50 | 548 | 78,3 |
| Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | - | 100 | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Творог | - | - | - | 74,7 | - | - | 186 | 260,7 | 37,2 |
| Сыр | 31,2 | 31,2 | - | - | 31,2 | 65,73 | - | 159,33 | 22,8 |
| Сметана | - | - | - | 5,3 | - | - | 6,9 | 12,2 | 1,7 |
| Масло сливочное | 10 | 21,55 | 10 | 20 | 20 | 20,7 | 6,9 | 109,15 | 15,6 |
| Яйцо куриное | - | 101,53 | - | 8,8 | - | 94,27 | 5,83 | 210,43 | 30,1 |
| Сахар-песок | 6 | 14 | 3 | 15 | 10 | 7 | 19 | 74 | 10,6 |
| Мед пчелиный | - | - | 10 | - | - | - | - | 10 | 1,4 |
| Чай черный байховый | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1,0 |
| Какао-порошок | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,6 |
| Соль йодированная | 1 | 0,45 | 1 | 0,5 | 1 | 0,45 | 0,5 | 4,9 | 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 ржано-пшеничный | - | - | 60 | - | - | - | - | 60 | 8,6 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | - | 30 | 45 | 30 | 30 | 255 | 36,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 14,3 | 69,3 | 60 | 60 | 74,3 | 397,9 | 56,8 |
| Сухари панировочные | - | - | 8,3 | 8,3 | - | - | 8,3 | 24,9 | 3,6 |
| Мука пшеничная в/с | 1,95 | - | 2,5 | 1,13 | 7,42 | 1,56 | - | 14,56 | 2,1 |
| Крупа рисовая | 6 | 54 | - | - | - | - | - | 60 | 8,6 |
| Крупа гречневая | - | - | - | - | - | 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 | 167,3 | 171,4 | 32,6 | 112,2 | 1054,1 | 150,6 |
| Картофель(31.10-31.12) | 374,1 | 34,8 | 199,5 | 178,4 | 182,7 | 34,8 | 119,6 | 1123,9 | 160,6 |
| Картофель(31.12-28.02) | 399,9 | 37,2 | 213,3 | 190,7 | 195,3 | 37,2 | 127,9 | 1201,5 | 171,6 |
| Картофель(29.02-01.09) | 433,4 | 40,3 | 231,2 | 206,6 | 211,7 | 40,3 | 138,6 | 1302,1 | 186,0 |
| 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 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Петрушка (корень) | - | 4,75 | 5 | 3,75 | 0,75 | 2,7 | - | 16,95 | 2,4 |
| 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 | 30,0 | 55,0 | 15,0 | 104,7 | 9,4 | 333,9 | 47,7 |
| Морковь(01.01-31.08) | 16,3 | 114,0 | 32,6 | 59,8 | 16,3 | 113,9 | 10,2 | 363,1 | 51,9 |
| Лук репчатый | 15 | 29 | 36,25 | 40 | 15 | 18 | 9,38 | 162,63 | 23,2 |
| Капуста белокочанная | - | 30 | - | 162,5 | 105 | 30 | - | 327,5 | 46,8 |
| Томатное пюре | - | 16,2 | 13 | - | 1,8 | 9 | - | 40 | 5,7 |
| 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 1 кат | - | - | 111,53 | - | - | 109,43 | 72,89 | 293,85 | 42,0 |
| Печень говяжья | 116,84 | - | - | - | - | - | - | 116,84 | 16,7 |
| 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 | 15,6 | 31,2 | - | 31,2 | 36,87 | 15,6 | 31,2 | 161,67 | 23,1 |
| Сметана | 55,1 | 15 | - | 22,5 | 62 | 45 | - | 199,55 | 28,5 |
| Масло сливочное | 21 | 16,8 | 23,6 | 11,13 | 21,5 | 8,4 | 22,8 | 125,2 | 17,9 |
| Масло подсолнечное | 16,05 | 20,06 | 11 | 20,1 | 13,1 | 6 | - | 86,31 | 12,3 |
| Яйцо куриное | - | - | 2,64 | - | - | - | - | 2,64 | 0,4 |
| Сахар-песок | 7 | 15,06 | 8,25 | 9,4 | 10 | 11,6 | 7 | 68,31 | 9,8 |
| Крахмал картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 18 | 2,6 |
| Соль йодированная | 3,07 | 1,45 | 1,64 | 1,43 | 1,25 | 1,19 | 1,15 | 11,18 | 1,6 |
| Лавровый лист | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,03 | 0,4 | 0,1 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,13 | - | 0,5 | - | 0,93 | 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 | - | - | - | - | - | 80 | - | 80 | 11,4 |
| Булочка с кунжутом | - | - | - | - | 80 | - | - | 80 | 11,4 |
| Мука пшеничная в/с | 6,67 | - | 13,33 | 49 | - | - | 40,5 | 109,5 | 15,6 |
| Крупа манная | 7,33 | - | - | - | - | - | - | 7,33 | 1,1 |
| Джем фруктовый | 40 | - | - | - | - | - | - | 40 | 5,7 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 20,0 |
| Банан | - | - | - | 120 | - | - | 120 | 240 | 34,3 |
| Мандарин | - | 70 | - | - | - | - | - | 70 | 10,0 |
| Молоко | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Молоко | - | - | - | - | - | 200 | - | 200 | 28,6 |
| Бифидок | - | - | - | 180 | - | - | 200 | 380 | 54,3 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | 28,6 |
| Творог | 90 | - | 33,3 | - | - | - | - | 123,3 | 17,7 |
| Сметана | 3,33 | - | - | - | - | - | - | 3,33 | 0,5 |
| Масло сливочное | 1,33 | - | 13,33 | 1,5 | - | - | 5 | 21,2 | 3 |
| Масло подсолнечное | - | - | - | 0,24 | - | - | - | 0,24 | 0 |
| Яйцо куриное | 3,67 | - | 1,9 | - | - | - | 3,96 | 9,53 | 1,4 |
| Сахар-песок | 5,33 | - | 6,67 | 3 | - | - | 7 | 22 | 3,1 |
| Булочка с повидлом | - | 60 | - | - | - | - | - | 60 | 8,6 |
| Дрожжи прессованные | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | 2,3 | 0,3 |
| Соль йодированная | 0,2 | - | 0,3 | 0,7 | - | - | 0,8 | 2 | 0,3 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 59,3 | 15 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 299,3 | 42,8 |
| Сухари панировочные | 8,3 | - | - | - | - | - | 3 | 11,3 | 1,6 |
| Мука пшеничная в/с | 2,4 | 9,79 | - | - | 1,1 | - | 2,5 | 15,79 | 2,3 |
| Крупа рисовая | - | - | - | - | - | 54,4 | - | 54,4 | 7,8 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | 80 | 11,4 |
| Картофель(01.09-31.10) | - | 181,6 | - | 176,5 | 123,8 | - | 224,4 | 706,3 | 100,9 |
| Картофель(31.10-31.12) | - | 193,6 | - | 188,1 | 132,0 | - | 239,3 | 753,0 | 107,6 |
| Картофель(31.12-28.02) | - | 206,9 | - | 201,1 | 141,1 | - | 255,8 | 804,9 | 115,0 |
| Картофель(29.02-01.09) | - | 224,3 | - | 218,0 | 152,9 | - | 277,2 | 872,4 | 124,6 |
| 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 | - | - | - | - | 1,88 | 3,18 | 0,5 |
| Петрушка (зелень) | 4,52 | - | - | - | 3,75 | - | 5 | 13,27 | 1,9 |
| Огурец | 90,4 | - | - | 90,4 | - | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Морковь(01.09-31.12) | 10,0 | 7,3 | 23,4 | - | 84,8 | 25,0 | - | 150,5 | 21,5 |
| Морковь(01.01-31.08) | 10,9 | 7,9 | 25,5 | - | 92,2 | 27,2 | - | 163,7 | 23,4 |
| Лук репчатый | 13,56 | 2 | 15,63 | 21,56 | 14,38 | 10 | 2,5 | 79,63 | 11,4 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Капуста белокочанная | 237,3 | - | - | - | - | - | - | 237,3 | 33,9 |
| Томатное пюре | 16 | - | - | 8,13 | 7 | - | - | 31,13 | 4,5 |
| Лимон | - | - | - | 7,49 | - | - | - | 7,49 | 1,1 |
| Смородина черная | - | - | - | - | - | - | 12,84 | 12,84 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | - | - | - | 12,84 | - | 12,84 | 1,8 |
| Малина | - | - | 12,84 | - | - | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Яблоко | - | - | - | - | 27,12 | - | - | 27,12 | 3,9 |
| Говядина 1 кат | 72,89 | 72,95 | - | 142,66 | - | 73,22 | - | 361,72 | 51,7 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 116,48 | 116,48 | 16,6 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 76,28 | - | 93,79 | - | - | 170,07 | 24,3 |
| Молоко | 17,3 | 175 | - | - | 130 | - | - | 322,3 | 46,0 |
| Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | - | - | - | - | 100 | 100 | - | 200 | 28,6 |
| Сыр | 15,6 | - | 31,2 | - | - | - | 31,2 | 78 | 11,1 |
| Сметана | - | 45 | - | - | - | - | - | 45 | 6,4 |
| Масло сливочное | 24,37 | 12,3 | 10 | 18,13 | - | 8 | 22,5 | 95,3 | 13,7 |
| Масло подсолнечное | - | 8,5 | 10 | - | 14 | - | - | 32,5 | 4,6 |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | - | 4,4 | 4,4 | 0,6 |
| Сахар-песок | 13 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 48 | 6,9 |
| Мед пчелиный | - | - | - | - | - | - | 10 | 10 | 1,4 |
| Чай черный байховый | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 5 | 0,7 |
| Какао-порошок | - | 5 | - | - | 5 | - | - | 10 | 1,4 |
| Соль йодированная | 0,87 | 0,94 | 1,25 | 1 | 1,07 | 0,8 | 1,02 | 6,95 | 1,0 |
| Лавровый лист | - | - | - | 0,03 | 0,03 | - | 0,25 | 0,31 | 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 | - | - | - | - | 20 | - | - | 20 | 2,9 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | - | - | - | - | 180 | - | - | 180 | 25,7 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| 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 | 100 | 50 | 80 | 95 | 80 | 80 | 595 | 85,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | - | - | 60 | - | - | - | - | 60 | 8,6 |
| Баранки простые | - | - | - | - | 20 | - | - | 20 | 2,9 |
| Хлеб пшеничный | 164,3 | 120 | 104,3 | 159,3 | 150 | 135 | 164,3 | 997,2 | 142,5 |
| Слойка с повидлом | - | - | - | - | - | 80 | - | 80 | 11,4 |
| Булочка с кунжутом | - | - | - | - | 80 | - | - | 80 | 11,4 |
| Сухари панировочные | 8,3 | - | 8,3 | 13,6 | - | - | 18,2 | 48,4 | 6,9 |
| Мука пшеничная в/с | 11,02 | 9,79 | 15,83 | 50,13 | 8,52 | 1,56 | 43 | 139,85 | 20,0 |
| Горох | - | - | - | 24 | - | - | 75 | 99 | 14,1 |
| Крупа гречневая | - | - | - | - | - | 69 | - | 69 | 9,9 |
| Крупа кукурузная | 57 | - | - | - | - | - | - | 57 | 8,1 |
| Крупа манная | 7,33 | - | - | 20 | - | - | 12,9 | 40,23 | 5,8 |
| Крупа овсяная | - | - | 50 | - | - | - | - | 50 | 7,1 |
| Крупа пшеничная | - | - | - | - | 50 | - | - | 50 | 7,1 |
| Крупа рисовая | 6 | 54 | - | - | - | 54,4 | - | 114,4 | 16,3 |
| Булгур | - | - | 80 | - | - | - | - | 80 | 11,4 |
| Макаронные изделия в/с | - | - | 51 | - | - | - | - | 51 | 7,3 |
| Картофель(01.09-31.10) | 350,9 | 214,2 | 187,1 | 343,7 | 295,1 | 32,6 | 336,6 | 1760,2 | 251,5 |
| Картофель(31.10-31.12) | 374,1 | 228,4 | 199,5 | 366,5 | 314,7 | 34,8 | 358,9 | 1876,9 | 268,1 |
| Картофель(31.12-28.02) | 399,9 | 244,1 | 213,3 | 391,8 | 336,4 | 37,2 | 383,6 | 2006,3 | 286,6 |
| Картофель(29.02-01.09) | 433,4 | 264,6 | 231,2 | 424,6 | 364,6 | 40,3 | 415,8 | 2174,5 | 310,6 |
| 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 |
| Томат | - | - | 90,4 | - | - | 90,4 | - | 180,8 | 25,8 |
| Огурец соленый | 22,5 | - | 30 | - | - | - | - | 52,5 | 7,5 |
| Капуста белокочанная | 237,3 | 30 | - | 162,5 | 105 | 30 | - | 564,8 | 80,7 |
| Кукуруза консервированная | - | - | - | - | - | - | 62 | 62 | 8,9 |
| Лук репчатый | 28,56 | 31 | 51,88 | 61,56 | 29,38 | 28 | 11,88 | 242,26 | 34,6 |
| Морковь(01.09-31.12) | 25,0 | 112,1 | 53,4 | 211,6 | 99,8 | 129,7 | 9,4 | 641,0 | 91,6 |
| Морковь(01.01-31.08) | 27,2 | 121,9 | 58,1 | 230,2 | 108,5 | 141,1 | 10,2 | 697,2 | 99,6 |
| Огурец | 90,4 | - | - | 90,4 | - | - | 90,4 | 271,2 | 38,7 |
| Перец сладкий | 90,4 | - | - | - | 90,4 | - | - | 180,8 | 25,8 |
| Петрушка (зелень) | 4,52 | - | - | - | 3,75 | - | 5 | 13,27 | 1,9 |
| Петрушка (корень) | - | 6,05 | 5 | 3,75 | 0,75 | 2,7 | 1,88 | 20,13 | 2,9 |
| Репа | - | - | - | 30 | - | - | - | 30 | 4,3 |
| Томатное пюре | 16 | 16,2 | 13 | 8,13 | 8,8 | 9 | - | 71,13 | 10,2 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 62 | - | - | - | 62 | - | 124 | 17,7 |
| Джем фруктовый | 40 | - | - | - | - | - | 30 | 70 | 10,0 |
| Апельсин | - | - | - | - | 140 | - | - | 140 | 20,0 |
| Смородина черная | - | - | - | - | 12,84 | - | 12,84 | 25,68 | 3,7 |
| Банан | - | 130 | - | 120 | - | 130 | 120 | 500 | 71,4 |
| Вишня | - | - | - | - | - | 42,4 | - | 42,4 | 6,1 |
| Лимон | - | - | - | 7,49 | - | - | - | 7,49 | 1,1 |
| Мандарин | 70 | 70 | - | 70 | - | - | 70 | 280 | 40,0 |
| Яблоко | - | 27,12 | 120 | - | 157,12 | - | - | 304,24 | 43,5 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | 21,4 | - | - | 42,8 | 6,1 |
| Клюква | - | 12,84 | - | - | - | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Малина | - | - | 12,84 | - | - | - | - | 12,84 | 1,8 |
| Облепиха | - | - | 12,84 | - | - | 12,84 | 25,68 | 51,36 | 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 |
| Сок черешневый | - | - | 200 | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Сок сливовый | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Сок персиковый | 200 | - | - | 200 | - | - | 200 | 600 | 85,7 |
| Говядина 1 кат | 72,89 | 72,95 | 111,53 | 142,66 | - | 182,65 | 72,89 | 655,57 | 93,7 |
| Печень говяжья | 116,84 | - | - | - | - | - | 116,48 | 233,32 | 33,3 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | 76,28 | 63,28 | 93,79 | - | - | 233,35 | 33,3 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | 93,56 | - | 50,85 | 144,41 | 20,6 |
| Минтай (филе) | - | 78,65 | - | - | - | - | - | 78,65 | 11,2 |
| Молоко сгущ с сахаром | 38 | - | - | 20 | - | - | - | 58 | 8,3 |
| Молоко | 149,3 | 232,7 | 317,3 | 93,6 | 260 | 253,6 | 89,8 | 1396,3 | 199,5 |
| Снежок | - | 200 | - | - | - | 200 | - | 400 | 57,1 |
| Ряженка | 200 | - | - | - | 180 | - | - | 380 | 54,3 |
| Бифидок | - | - | - | 180 | - | - | 200 | 380 | 54,3 |
| Варенец | - | - | 200 | - | - | - | 200 | 400 | 57,1 |
| Йогурт | - | 200 | - | - | 200 | - | - | 400 | 57,1 |
| Кефир | 200 | - | - | 200 | - | - | - | 400 | 57,1 |
| Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | - | 100 | - | 100 | 100 | - | 400 | 57,1 |
| Творог | 90 | - | 33,3 | 74,7 | - | - | 186 | 384,0 | 54,9 |
| Сыр | 62,4 | 62,4 | 31,2 | 31,2 | 68,07 | 81,33 | 62,4 | 399 | 57,0 |
| Сметана | 58,4 | 60 | - | 27,8 | 62 | 45 | 6,9 | 260,1 | 37,1 |
| Масло сливочное | 56,7 | 50,6 | 56,9 | 50,8 | 41,5 | 37,1 | 57,2 | 350,8 | 50,1 |
| Масло подсолнечное | 16,05 | 28,56 | 21 | 20,34 | 27,1 | 6 | - | 119,05 | 17,0 |
| Яйцо куриное | 3,67 | 101,53 | 4,54 | 8,8 | - | 94,27 | 14,19 | 227 | 32,4 |
| Сахар-песок | 31,33 | 36,06 | 24,92 | 34,4 | 27 | 25,6 | 33 | 212,31 | 30,3 |
| 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 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 12 | 1,7 |
| Какао-порошок | 4 | 5 | - | - | 5 | - | - | 14 | 2,0 |
| Дрожжи прессованные | - | - | - | 1,5 | - | - | 0,8 | 2,3 | 0,3 |
| Крахмал картофельный | - | 6 | - | - | 6 | - | 6 | 18 | 2,6 |
| Соль йодированная | 5,13 | 2,84 | 4,19 | 3,63 | 3,32 | 2,44 | 3,47 | 25,02 | 3,6 |
| Лавровый лист | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,06 | 0,28 | 0,71 | 0,1 |
| Ванилин | 0,01 | - | - | - | - | - | 0,04 | 0,05 | 0,0 |
| Кислота лимонная | - | 0,3 | - | 0,13 | - | 0,5 | - | 0,93 | 0,1 |