



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

Сезон: **Весна-лето**  
 Категория: **Учащиеся 12-18 лет**  
 Диета: **Без диет**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>25,5</b>	<b>19,31</b>	<b>87,12</b>	<b>567</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>		<b>0,41</b>	<b>164,46</b>	<b>102,03</b>	<b>171,7</b>	<b>456,49</b>
<b>Обед</b>														
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>	<b>32,07</b>	<b>35,46</b>	<b>117,05</b>	<b>785</b>	<b>0,2</b>	<b>2,22</b>			<b>150,04</b>	<b>82,25</b>	<b>70,37</b>	<b>7,79</b>
<b>Всего в день</b>			<b>57,57</b>	<b>54,76</b>	<b>204,17</b>	<b>1 352</b>	<b>0,48</b>	<b>5,34</b>		<b>0,41</b>	<b>314,5</b>	<b>184,28</b>	<b>242,07</b>	<b>464,29</b>

## 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>17,96</b>	<b>18,4</b>	<b>75,68</b>	<b>498</b>	<b>0,14</b>	<b>31,53</b>	<b>0,1</b>		<b>294,12</b>	<b>258,41</b>	<b>30,78</b>	<b>2,82</b>
<b>Обед</b>														
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68	0,73
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>708</b>	<b>25,6</b>	<b>26,61</b>	<b>102,59</b>	<b>722</b>	<b>0,26</b>	<b>21,57</b>			<b>213,08</b>	<b>270,26</b>	<b>88,52</b>	<b>7,3</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,56</b>	<b>45,01</b>	<b>178,27</b>	<b>1 219</b>	<b>0,39</b>	<b>53,1</b>	<b>0,1</b>		<b>507,2</b>	<b>528,67</b>	<b>119,3</b>	<b>10,12</b>

## 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>75,37</b>	<b>558</b>	<b>0,14</b>	<b>4,37</b>			<b>161,79</b>	<b>107,75</b>	<b>17,45</b>	<b>24,16</b>
<b>Обед</b>														
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>	<b>24,86</b>	<b>17,2</b>	<b>131,08</b>	<b>771</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>1,5</b>	<b>1,24</b>	<b>133,67</b>	<b>555,68</b>	<b>178,02</b>	<b>77,91</b>
<b>Всего в день</b>			<b>47,14</b>	<b>36,5</b>	<b>206,45</b>	<b>1 329</b>	<b>0,7</b>	<b>5,09</b>	<b>1,5</b>	<b>1,24</b>	<b>295,45</b>	<b>663,43</b>	<b>195,47</b>	<b>102,07</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>19,5</b>	<b>19,9</b>	<b>73,4</b>	<b>523</b>	<b>0,23</b>	<b>17,33</b>			<b>366,77</b>	<b>199,59</b>	<b>82,76</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед</b>														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>708</b>	<b>21,7</b>	<b>25,71</b>	<b>110,24</b>	<b>700</b>	<b>0,44</b>	<b>31,56</b>			<b>235,34</b>	<b>74,01</b>	<b>134,42</b>	<b>9,72</b>
<b>Всего в день</b>			<b>41,2</b>	<b>45,61</b>	<b>183,64</b>	<b>1 223</b>	<b>0,67</b>	<b>48,89</b>			<b>602,11</b>	<b>273,6</b>	<b>217,18</b>	<b>12,21</b>

## 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000007	Плов из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3	14,3	2,99	2,48
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>20,97</b>	<b>21,08</b>	<b>62,85</b>	<b>491</b>	<b>0,08</b>	<b>38,53</b>	<b>0,1</b>		<b>108,05</b>	<b>287,79</b>	<b>32,91</b>	<b>3,92</b>
<b>Обед</b>														
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11
Д07РП21	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000109	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>	<b>22,7</b>	<b>17,22</b>	<b>89,79</b>	<b>608</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>			<b>161,21</b>	<b>285,13</b>	<b>69,18</b>	<b>5,14</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,67</b>	<b>38,3</b>	<b>152,64</b>	<b>1 100</b>	<b>0,43</b>	<b>94,28</b>	<b>0,1</b>		<b>269,26</b>	<b>572,92</b>	<b>102,09</b>	<b>9,06</b>

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>25,4</b>	<b>21,02</b>	<b>92,5</b>	<b>643</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>			<b>219,91</b>	<b>1,5</b>	<b>138,29</b>	<b>12,49</b>
<b>Обед</b>														
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72
Д07ДЦ19	Уха с крупой	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69	58,48	18,54	0,71
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>	<b>26,35</b>	<b>20,27</b>	<b>107</b>	<b>660</b>	<b>0,48</b>	<b>12,51</b>	<b>3</b>	<b>2,48</b>	<b>160,26</b>	<b>214,06</b>	<b>87,76</b>	<b>73,66</b>
<b>Всего в день</b>			<b>51,75</b>	<b>41,29</b>	<b>199,5</b>	<b>1 303</b>	<b>0,72</b>	<b>12,63</b>	<b>3</b>	<b>2,48</b>	<b>380,17</b>	<b>215,56</b>	<b>226,05</b>	<b>86,15</b>

## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
ПФККПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>19,01</b>	<b>14,05</b>	<b>65,87</b>	<b>487</b>	<b>0,13</b>	<b>2,97</b>			<b>211,61</b>	<b>208,84</b>	<b>38,43</b>	<b>9,52</b>
<b>Обед</b>														
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>	<b>23,84</b>	<b>25,87</b>	<b>112,59</b>	<b>798</b>	<b>2,14</b>	<b>9,93</b>		<b>1,32</b>	<b>156,75</b>	<b>149,42</b>	<b>46,11</b>	<b>100,59</b>
<b>Всего в день</b>			<b>42,85</b>	<b>39,92</b>	<b>178,46</b>	<b>1 285</b>	<b>2,27</b>	<b>12,9</b>		<b>1,32</b>	<b>368,37</b>	<b>358,26</b>	<b>84,55</b>	<b>110,11</b>



## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>29</b>	<b>27,22</b>	<b>75,1</b>	<b>617</b>	<b>0,1</b>	<b>1,03</b>			<b>360,25</b>	<b>256,49</b>	<b>46,38</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>														
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
ПФКПО30	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>718</b>	<b>26,08</b>	<b>23,43</b>	<b>121</b>	<b>796</b>	<b>0,33</b>	<b>18,96</b>			<b>205,65</b>	<b>64,65</b>	<b>192,26</b>	<b>15,94</b>
<b>Всего в день</b>			<b>55,08</b>	<b>50,65</b>	<b>196,1</b>	<b>1 413</b>	<b>0,43</b>	<b>19,99</b>			<b>565,9</b>	<b>321,14</b>	<b>238,64</b>	<b>17,47</b>

## 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>532</b>	<b>20,6</b>	<b>22,83</b>	<b>71,25</b>	<b>561</b>	<b>0,24</b>	<b>12,7</b>			<b>243,96</b>	<b>367,05</b>	<b>41,12</b>	<b>24,21</b>
<b>Обед</b>														
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
Д07ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	50	6,5	6,5	40	250					110			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>733</b>	<b>29,26</b>	<b>36,83</b>	<b>145,73</b>	<b>1 014</b>	<b>0,32</b>	<b>40,46</b>			<b>292,74</b>	<b>82,25</b>	<b>91,71</b>	<b>7,01</b>
<b>Всего в день</b>			<b>49,86</b>	<b>59,66</b>	<b>216,97</b>	<b>1 575</b>	<b>0,56</b>	<b>53,16</b>			<b>536,69</b>	<b>449,3</b>	<b>132,83</b>	<b>31,22</b>



## ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Учащиеся 12-18 лет

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	
1	хлеб ржаной	<b>66,0</b>	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	<b>34,0</b>
2	хлеб пшеничный	<b>110,0</b>	60,0	60,0	81,3	60,0	50,0	60,0	60,0	70,0	95,0	50,0	<b>64,6</b>
3	мука пшеничная	<b>11,0</b>			2,0	6,3		1,4	1,4	1,5	3,4	7,2	<b>2,3</b>
4	крупы, бобовые	<b>28,0</b>	114,3	27,0	67,0	64,0	57,3	60,7	35,8	103,0	53,6	8,2	<b>59,1</b>
5	макаронные изделия	<b>11,0</b>	8,0		56,3				56,3		8,0	56,3	<b>18,5</b>
6	картофель	<b>102,8</b>	60,0	130,0	55,8	135,1	157,3	131,3	50,0	24,0	188,8	124,0	<b>105,6</b>
7	овощи	<b>176,0</b>	75,5	94,0	94,8	134,6	79,2	112,2	97,4	91,0	43,9	181,3	<b>100,4</b>
8	фрукты	<b>101,0</b>	25,0	136,2	18,4	18,0	163,0		20,4	18,0	14,0	30,4	<b>44,3</b>
9	фрукты, сухие	<b>11,0</b>											
10	соки фруктовые, напитки витаминные	<b>110,0</b>		100,0	9,0			18,0			100,0	9,0	<b>23,6</b>
11	мясо без костей	<b>43,0</b>	53,7	40,0	35,0	54,0		1 000,0	35,8	1 000,0	35,0	76,5	<b>233,0</b>
12	куриное филе	<b>29,8</b>	1 000,0		44,2	57,8	68,3	48,0	1 000,0	64,0	45,0		<b>232,7</b>
13	рыба - филе	<b>40,0</b>					109,5	19,9					<b>12,9</b>
14	молоко	<b>175,0</b>	40,0	52,0		40,0	24,0		60,0		92,5		<b>30,9</b>
15	кисломолочные продукты	<b>90,0</b>				100,0				100,0			<b>20,0</b>
16	творог	<b>30,0</b>											
17	сыр	<b>8,0</b>		12,0				10,0		10,0			<b>3,2</b>
18	сметана	<b>5,0</b>		5,0		5,0		10,0	5,0		5,0		<b>3,0</b>
19	масло сливочное	<b>17,5</b>	3,0	4,0	6,5	7,6	10,1	5,0	8,0	3,0	14,3	6,7	<b>6,8</b>
20	масло растительное	<b>9,0</b>	15,4	9,3	16,4	17,4	15,7	14,8	11,2	20,0	10,7	23,3	<b>15,4</b>
21	яйцо	<b>25,0</b>											
22	сахар	<b>18,0</b>	30,0	29,5	31,2	23,0	30,0	15,0	26,0	30,0	23,0	30,0	<b>26,8</b>
23	кондитерские изделия	<b>8,0</b>											
24	чай	<b>1,0</b>	1,0	0,5	1,0		0,5	1,0		1,0		0,5	<b>0,6</b>
25	какао	<b>1,2</b>				1,5			1,5				<b>0,3</b>
26	кофейный напиток	<b>1,0</b>									1,5		<b>0,2</b>
27	дрожжи	<b>0,2</b>											
28	крахмал	<b>2,0</b>											
29	соль	<b>3,0</b>	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	<b>5,0</b>
30	специи	<b>1,5</b>		0,1									

Подпись ответственного лица \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

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

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

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

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

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

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

### Для 1 смены:

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

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

### Для 2 смены:

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

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

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

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

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

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

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