

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СОШ № 23



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с Ограниченной Ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
/возрастная группа 7-10 лет/**

Рацион: Образовательные учреждения

Примечание: * замена с учетом сезонности

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,04	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
331,39	Крокеты запеченные под соусом сметанным	90	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за Обед (зимний период)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Полдник																			
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	14,1	0,70
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24
Итого за Полдник			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94
Ужин																			
11,02/244,06	Огурец порционно / ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Ужин			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63
Итого в день			85,02	78,17	344,30	2392,68	1,22	1,20	50,83	0,56	0,41	623,9	1094,72	2,71	0,42	934,50	0,8	235,4	10,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			110,4%	98,9%	102,8%	101,8%	101,4%	85,4%	84,7%	80%	41,2%	56,7%	99,5%	90,3%	139%	85,0%	79,6%	94,1%	86%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			B1		B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66	
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,23	0,33	15,40	0,07	0,47	209,05	296,48	0,15	0,05	293,95	0,010	43,74	2,80	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * ЗП	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,5	0,42	0,32	34,10	0,38	0,0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Итого обед (зимний период)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1	
Полдник																				
8,65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51	
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30	
Итого за Полдник			4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	6,9	0,81	
Ужин																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин			24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50	
Итого в день			73,1	90,9	351,9	2324,2	1,1	0,9	52,0	0,54	0,51	474,4	1016,5	1,40	1,38	962,5	0,30	209,7	10,9	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0	
% от суточной нормы			94,9%	115,0%	105,0%	98,9%	87,5%	65,4%	86,7%	78%	51,0%	43,1%	92,4%	46,7%	45,9%	87,5%	30%	83,9%	91%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мл)							
			четверг			У		В1	В2	С	А	D	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
Завтрак																				
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,2	0,0080	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
*1,6 3.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,7	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	
Полдник																				
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57	
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05	
Итого за Полдник			9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,06	18,12	0,62	
Ужин																				
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2	
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40	
408,03	Отвар из пшеники	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44	
Итого за Ужин			26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7	
Итого в день			94,6	77,6	358,8	2505,7	1,5	1,1	49,2	0,7	0,8	406,3	1166,5	24,3	1,0	800,4	0,7	288,0	12,0	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0	
% от суточной нормы			122,8%	98,24%	107,1%	106,6%	122,8%	81,4%	82,1%	95%	76%	36,9%	106,0%	810,8%	34,8%	72,8%	65%	115,2%	99,9%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезона, т.н.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Образовательные учреждения

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Fe	K	I	Mg	Zn
			Б	Ж	У	Э														
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,004	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			20,29	42,01	77,91	677,25	0,29	0,63	17,99	0,24	1,9	278,5	361,3	0,10	0,04	757,53	0,406	51,90	3,31	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,19	Салат "Солишко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
20,14 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80	
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84	
Итого обед (зимний период)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	133,3	6,1	
Полдник																				
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,022	9,91	0,031	10,76	0,08	
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,014	30,0	0,2	
Итого за Полдник			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,025	213,91	0,04	40,76	0,28	
Ужин																				
83,34	Яйцо отварное с огурцом /ИЛИ/ Лепешка с	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05	
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04	
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3	
Итого в день			88,5	93,0	321,8	2324,6	1,6	1,8	88,2	0,7	2,1	820,6	1328,6	1,3	1,7	1553,7	0,7	286,1	13,9	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			114,9%	117,8%	96,1%	98,9%	130,0%	131,1%	147,1%	95%	206,9%	74,6%	120,8%	43,6%	55,4%	141,2%	70%	114,4%	116%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности), Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2,3,2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

ПРИМЕЧАНИЕ. * значения по усреднению

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион Образовательных учреждений

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Недоеда					Средн					7-11 лет						
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Мg	Ca	Fe	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак молочный																			
1,61	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,80	0,00	0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,0	11,00	1,23
679,23	Вяжущий (промышленного производства) с молочным	135/30	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,5	0,15	247,8	0,02	3,99	0,08
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22
Итого за Завтрак			32,2	9,1	125,3	647,6	0,11	0,23	5,87	0,06	0,46	180,24	145,37	3,70	1,63	603,91	0,75	35,59	1,65
0,06																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 11	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
662,6,09	Ворит "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	108,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	290,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Соус фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,9	18,4	101,1	861,1	0,5	0,3	33,9	0,7	0,1	123,6	418,6	0,3	0,9	492,5	0,2	108,9	4,4
Итого за Обед (зимний период)			28,3	21,8	105,7	910,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8
Полдник																			
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник			4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45
Ужин																			
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1,10	2,07	3,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
Итого за Ужин			5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30
Итого в день			69,8	45,8	335,3	2129,1	0,8	0,7	46,1	0,9	0,7	389,6	680,0	5,7	3,1	1180,2	1,2	172,3	8,8
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			90,7%	57,9%	100,1%	90,6%	65,3%	49,3%	76,8%	127,6%	6,5%	35,4%	61,8%	190,6%	101,9%	107,3%	116,3%	68,9%	73,6%

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Анализ по меню.
 Примерное меню и список ингредиентов приготовляемых блюд (лист 8)
 Рабочий Организационный учет питания

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщенные жиры				Энергетическая	Семь витаминов (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Полиненасыщенные жиры (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	K	Mg	Fe		
			В	Ж	У	г												В	В
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,01	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,3	0,1
2,47	Блюдо молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,41	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,17	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,13	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,66
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овсяной на бульоне с гречками	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,97	Котлеты рыбные запеченные с соусом сметано-	90	19,93	15,5	27,22	290,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельные пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,1	34,9	147,0	965,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62
Подник																			
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05
Итого за Подник			8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
223,15	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным	170	14,92	14,38	31,51	357,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35
5,00	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
Итого за Ужин			19,58	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18
Итого в день			80,7	75,9	358,1	2360,8	1,1	1,2	34,5	0,4	3,9	934,0	1241,4	0,5	0,8	864,7	0,7	292,2	11,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			104,9%	96,0%	106,9%	100,5%	90,8%	83,2%	57,5%	64,1%	39,1%	84,9%	112,9%	16,6%	25,5%	78,6%	74,3%	116,9%	92,2%

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые волокна (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	E	7-11 лет				
			В	Ж	У	6										В6	В9	10	11	12
Завтрак детский																				
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12	
275,33	Тертая "Детская" тушеная в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,50	23,63	1,87	
332	Мороженные изделия открытые с ванилом сливочным	100	1,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	5,89	0,60	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	72,1	260,5	8,2	0,3	369,2	1,1	44,5	3,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
7 * 3/1	Салат "Витаминный" (капуста)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,01	7,6	0,7	
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88	
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,240	107,06	0,003	46,67	1,79	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	762,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	122,6	4,8	
Итого за Обед (зимний период)			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	107,6	4,8	
Полдник																				
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08	
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20	
Итого за Полдник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3	
Ужин																				
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий	МЛИ/	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Ужин			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1	
Итого в день			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	265,9	11,6	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			94,8%	92,5%	104,7%	101,9%	112,5%	64,6%	87,6%	53,3%	18,2%	48,4%	93,5%	311,2%	41,2%	74,2%	122,1%	106,4%	96,5%	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Зимний			летний		Весенний			Осенне-весенний			7-11 лет					
			1	2	3			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак (полноценный)																			
15,01	Фрукт порционный /	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
110,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай зеленый в пакетиках	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66
Итого за завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
77,23	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,02	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,23	31,16	157,61	1026,90	0,57	0,39	16,02	0,18	0,1	124,0	555,0	1,2	0,4	281,5	0,4	117,1	4,0
Полдник																			
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста /	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87
420,12	Напиток из яблоч и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30
Итого за Полдник			17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17
Ужин																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			30,5	39,7	100,1	695,2	0,3	0,3	30,1	0,1	0,1	282,0	454,9	0,9	0,0	113,7	0,1	95,9	3,6
Итого в день			97,7	98,0	375,1	2560,2	1,2	1,6	56,0	0,4	2,0	496,0	1272,8	2,9	0,6	577,9	0,8	262,0	10,8
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			126,8%	124,0%	112,0%	108,9%	98,3%	113,9%	93,3%	54,2%	197,2%	45,1%	115,7%	95,2%	18,4%	52,5%	80,5%	104,8%	89,9%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности), Хим состав на фрукт указывается по фактической выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2,3/2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью

2 (два) листа(ов)
Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

