

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 2

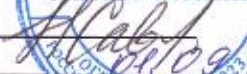


Саблина Н.Н.
2022 года



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2022 года




СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 13



Румянцева Е.Ю.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY COШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY гимназия № 32



Белякова В.Н.
2022 года



СОГЛАСОВАНО
И.о.директора MAOY COШ № 57



Сидоренков Е.А.
2022 года



№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ссж	Гуляш	90	13,88	13,10	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	24,94	20,37	80,07	620,96	0,20	7,39	23,12	3,01	145,12	375,86	88,78	4,46
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
102М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92
259М/ссж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	42,51	21,53	95,85	752,33	0,69	67,24	505,43	7,67	132,81	527,72	147,64	9,00
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Вторник-1			77,21	47,08	209,58	1590,19	1,00	146,13	548,55	11,05	593,18	1126,23	287,37	13,98

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
71М	Поджаренная из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
203М	Макаронные изделия	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
379М/сж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		535	36,41	16,61	54,13	513,10	0,30	95,60	157,00	2,25	343,00	427,97	86,80	3,92
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	3,54	5,78	14,84	125,99	0,10	14,73	186,80	1,92	17,83	69,18	24,49	0,96
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/сж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	24,69	22,22	104,54	722,31	0,57	54,22	987,55	7,08	170,54	475,06	154,09	7,08
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	10,43	4,35	33,12	226,00	0,12	71,50	21,00	0,37	315,65	230,45	52,35	0,60
Всего за Четверг-1			71,53	43,17	191,78	1461,40	0,99	221,32	1165,55	9,70	829,19	1133,48	293,24	11,59

День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														

22К	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Итого за _Завтрак		572	21,64	19,09	48,93	471,98	0,25	96,75	330,70	1,90	189,84	354,86	58,37	5,04
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35	0,03	5,70	140,95	2,73	13,68	25,16	11,55	0,48
99М	Суп из овощей на курином бульоне	220	2,57	5,74	9,87	101,91	0,08	18,15	207,76	1,93	37,90	57,21	20,17	0,80
294М/331М	Котлеты рубленные из птицы (курица) с соусом томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57	0,12	2,56	48,80	1,51	25,08	127,96	23,20	1,69
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		820	27,44	29,15	125,68	879,19	0,42	27,13	413,51	8,25	130,78	421,54	135,06	6,39
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,02	3,75	37,91	233,55	0,06	19,70	29,25	0,37	280,10	211,55	47,25	4,41
Всего за Пятница-1			58,09	52,99	212,52	1584,72	0,72	143,58	773,46	10,51	600,72	987,95	240,68	15,84

День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
182/М/ЖКТ	Каша молочная из риса и пшёна с маслом	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23

4М	Бутерброд с отварным мясом	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	26,89	22,11	96,51	695,40	0,34	1,24	70,42	1,63	375,23	487,84	106,53	4,61
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	220	3,29	3,56	18,72	121,73	0,11	14,79	224,64	1,59	23,01	60,01	22,83	0,97
245М/330М	Бефстроганов из отварного мяса, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13	0,09	0,78	228,00	0,42	21,60	153,52	22,10	2,16
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		800	33,87	28,81	114,54	856,58	0,68	24,47	486,04	5,23	107,24	569,20	248,69	12,16
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,73	3,37	33,68	216,70	0,11	71,50	20,00	0,37	314,85	222,55	51,05	0,55
Всего за Понедельник-2			70,49	54,29	244,72	1768,68	1,13	97,21	576,46	7,24	797,32	1279,59	406,27	17,31

День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварного мяса	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07

379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за _Завтрак		520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на курином бульоне	220	3,11	5,73	8,74	100,38	0,06	25,54	229,38	2,03	45,64	55,11	22,54	0,89
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
143М/СД	Рагу овощное	180	2,52	14,76	18,90	217,80	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		860	26,52	34,43	102,86	832,64	0,49	41,60	5875,49	6,83	204,81	457,48	204,49	7,45
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Вторник-2			71,29	68,55	221,94	1811,82	0,77	66,28	6155,74	11,22	651,03	1136,39	338,64	16,94

День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
223М/ссж/32	Запеканка творожная с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54

	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за _Завтрак		562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97
Обед														
53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/ссж	Уха Ростовская	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07
255М/332М	Печень по-строгановски, 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		840	37,11	24,12	115,89	832,86	0,91	56,51	5562,30	6,62	118,24	706,02	255,38	15,54
Полдник														
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,60					2,50	1,20	0,60	0,14
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30		0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
Итого за Полдник		395	9,76	3,38	33,66	216,90	0,11	71,50	20,00	0,37	315,25	222,65	50,95	0,53
Всего за Среда-2			78,48	45,53	239,81	1719,33	1,27	146,34	5713,29	8,57	723,33	1324,70	371,56	22,04

День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/ссж	Птица , тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	90,68	3,96
Обед														

63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	220	3,44	4,80	13,81	113,67	0,09	11,64	170,00	1,56	43,12	85,48	28,91	1,43
233М/328М	Рыба запеченная под соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,31	127,77	268,81	54,11	1,01
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
342М/ссж	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		795	28,68	29,02	92,55	751,70	0,57	48,84	929,92	5,65	256,05	572,32	165,98	7,34
Полдник														
	Пастила	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	8,99	3,74	37,93	233,35	0,06	19,70	29,25	0,37	279,70	211,45	47,35	4,43
Всего за Четверг-2			74,41	53,22	192,01	1562,05	1,03	98,79	1761,17	10,78	730,50	1202,38	304,01	15,74

День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
	Поджаренная из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		572	23,27	18,10	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,67
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	3,29	4,72	8,83	91,51	0,07	17,63	186,30	1,46	25,92	55,52	19,15	0,77

291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		810	43,25	25,24	110,41	847,70	0,42	44,95	743,25	8,57	111,93	504,09	132,91	7,27
Полдник														
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01		1,00		2,90	9,00	2,00	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	9,25	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07
Итого за Полдник		395	9,69	4,72	37,37	242,65	0,06	19,70	30,25	0,37	280,50	219,35	48,65	4,48
Всего за Пятница-2			76,22	49,36	198,95	1568,59	0,71	86,52	1093,00	10,78	712,65	1136,19	239,38	19,42
Итого			703,95	507,63	2146,96	16180,57	9,12	1186,28	21683,25	103,43	7074,70	11243,51	2784,69	162,74

10

	масса порций
Итого за завтраки	5306,000
Среднее значение за завтраки	530,600
Норма СанПиН	500,00
Итого за обеды	8195,000
Среднее значение за обеды	819,500
Норма СанПиН	700,00
Итого за полдники	3950,000
Среднее значение за полдники	395,000
Норма СанПиН	300,00

Показатели химико-энергетических типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки		290,0	200,1	722,2	5947,2	2,7	293,6	2237,2	24,3	2654,2	4177,9	765,9	50,4
Среднее значение за завтраки	527,6	29,0	20,0	72,2	594,7	0,3	29,4	223,7	2,4	265,4	417,8	76,6	5,0
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	25%	22%	25%	23%	49%	32%	20%	24%	38%	31%	42%
Итого за обеды		318,2	260,6	1064,7	7928,7	5,6	488,5	19186,5	75,4	1478,5	4874,8	1525,6	83,4
Среднее значение за обеды	811,5	31,8	26,1	106,5	792,9	0,6	48,8	1918,7	7,5	147,9	487,5	152,6	8,3

Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	33%	32%	34%	47%	81%	274%	63%	13%	44%	61%	70%
Итого за полдники		95,8	39,9	360,0	2304,7	0,8	404,2	259,5	3,7	2942,0	2190,8	493,2	28,9
Среднее значение за полдники	395,0	9,6	4,0	36,0	230,5	0,1	40,4	26,0	0,4	294,2	219,1	49,3	2,9
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	5%	11%	10%	7%	67%	4%	3%	27%	20%	20%	24%
Итого за завтрак, обед, полдник		703,9	507,6	2147,0	16180,6	9,1	1186,3	21683,3	103,4	7074,7	11243,5	2784,7	162,7
Среднее значение завтрак, обед, полдник		70,4	50,8	214,7	1618,1	0,9	118,6	2168,3	10,3	707,5	1124,4	278,5	16,3
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	53%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		91%	64%	64%	69%	76%	198%	310%	86%	64%	102%	111%	136%
Потребность в пищевых веществах и энергии для возраста 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590		77	79	335	2350	1,2	60	700	12	1100	1100	250	12