СОГЛАСОВАНО:
Врио руководителя управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тверской области
А.Ф. Выскубов

28.01.2018г
№ 02/3744-18

СОГЛАСОВАНО:
Директор муниципального общеобразовательного учреждения «Эммаусская средняя общеобразовательная школа»
А.И. Рыбинцева

УТВЕРЖДАЮ:
ИП «Глаголева»
Г.В.Глаголева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 1

(3-разового питания на 10 дней)
на осенне-зимний период

для обучающихся 1-4 классов по категории от 7-11 лет общеобразовательных учреждении Тверской области в соответствии с требованиями СанПин 245.2409-08 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов - Сборник рецензур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениям /Под.ред. М.И.Могильного и В.А.Гумельяна, -И.Де/1и плюс, 2015, -544 с.

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетных профессиональны образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма»

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			22,08	25,68	91,89	687,12								
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,94	25,38	114,51	814,88								
	Полдник													
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТОГО			7,90	7,66	33,34	236,90								
ТОГО за день:			58,91	58,73	239,73	1 738,90								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	58,91	58,73	239,73	1738,90

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	70,00	70,00
Мука пшеничная	15	15	2,00	2,00
Крупы, бобовые	45	45	49,00	49,00
Макаронные изделия	15	15	52,50	52,50
Картофель	250 <*>	188	100,00	75,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	121,05	69,75
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	135,70	125,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20,00	37,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150,00	106,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8	16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	19,50	19,50
Масло растительное	15	15	10,00	10,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2,10	2,10
Сахар <***>	40	40	26,00	26,00
Кондитерские изделия	10	10	20,00	20,00
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2	4,00	4,00
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	5,00	5,00

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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст 7-11 лет

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	100,00	100,00
Мука пшеничная	15	15	89,50	89,50
Крупы, бобовые	45	45		
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	226,90	170,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	249,95	200,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	129,00	129,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	40,00	25,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58	123,00	61,00
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	102,00	100,50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	207,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	113,70	112,00
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	15,25	15,25
Масло растительное	15	15	24,00	24,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	9,90	9,90
Сахар <***>	40	40	11,75	11,75
Кондитерские изделия	10	10	15,00	15,00
Чай	0,4	0,4	0,50	0,50
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	2,25	2,25
Соль	5	5	3,30	3,30

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
186	Омлет натуральный, сваренный на пару.	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			18,21	30,96	45,14	491,60								
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,61	42,35	111,34	982,98								
	Полдник													
406	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с фаршем № 470 (яблочным) 1 шт.	35	1,82	2,04	16,62	92,00	0,03	0,18	15,00	0,40	7,50	18,40	7,40	0,65
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,03	1,47	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			8,02	7,34	35,32	241,00								
ИТОГО за день:			54,83	80,65	191,79	1 715,58								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	54,83	80,65	191,79	1715,58

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	103,00	103,00
Мука пшеничная	15	15	15,60	15,60
Крупы, бобовые	45	45		
Макаронные изделия	15	15	10,00	10,00
Картофель	250 <*>	188	53,40	40,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	272,20	218,50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	135,00	128,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5,60	10,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	125,00	60,00
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	162,00	162,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	31,60	31,60
Масло растительное	15	15	14,15	14,15
Яйцо диетическое	1 шт.	40	81,40	81,40
Сахар <***>	40	40	32,15	32,15
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10	0,10
Соль	5	5	3,10	3,10

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			20,55	23,96	88,78	654,12								
	Обед													
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Сок фруктовый (грушевый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,29	27,35	127,27	893,68								
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07		13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО			10,08	7,76	42,95	285,00								
ИТОГО за день:			57,92	59,08	259,00	1 832,80								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	57,92	59,08	259,00	1832,80

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	78,00	78,00
Мука пшеничная	15	15	44,79	44,79
Крупы, бобовые	45	45	75,00	75,00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	40,00	30,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	207,85	162,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	135,70	135,70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	92,00	63,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8	16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12,50	
Масло сливочное	30	30	28,90	28,90
Масло растительное	15	15	17,00	17,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40		
Сахар <***>	40	40	33,70	33,70
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,56	0,56
Соль	5	5	3,56	3,56

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ИТОГО:			13,99	23,94	85,04	588,20								
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,04	24,31	87,95	693,96								
	Полдник													
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			9,00	7,76	42,94	278,90								
ИТОГО за день:			52,03	56,01	215,93	1 561,06								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	52,03	56,01	215,93	1561,06

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
215	*Омлет натуральный, сваренный на пару.*	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	*Хлеб пшеничный с маслом*	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	*Напиток кофейный с молоком*	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			18,21	30,96	45,14	491,60								
	Обед													
67	*Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)*	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	*Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	*Рыба припущенная (минтай) с маслом*	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	*Рис отварной*	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	*Компот из свежих яблок*	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31,10	28,05	127,54	924,88								
	Полдник													
429	*Булочка "Веснушка"*	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
386	*Ряженка*	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,03	1,47	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20
338	*Груши свежие*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			10,10	8,36	42,60	288,00								
ИТОГО за день:			59,40	67,37	215,28	1 704,48								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	59,40	67,37	215,28	1704,48

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	90,00	90,00
Мука пшеничная	15	15	35,71	35,71
Крупы, бобовые	45	45	54,00	54,00
Макаронные изделия	15	15	10,00	10,00
Картофель	250 <*>	188	82,30	82,30
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	124,30	119,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	145,40	145,40
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	40,00	25,00
Рыба-филе	60	58	246,00	124,00
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	150,00	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	40,75	40,75
Масло растительное	15	15	12,32	12,32
Яйцо диетическое	1 шт.	40	80,10	80,10
Сахар <***>	40	40	44,35	44,35
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10	0,10
Соль	5	5	3,03	3,03

День: понедельн

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			22,08	25,68	91,89	687,12								
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,34	30,04	107,50	831,18								
	Полдник													
406	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с фаршем № 470 (яблочным) 1 шт.	35	1,82	2,04	16,62	92,00	0,03	0,18	15,00	0,40	7,50	18,40	7,40	0,65
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО:			8,02	7,44	36,02	246,00								
ИТОГО за день:			59,44	63,16	235,41	1 764,30								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	59,44	63,16	235,41	1764,30

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	70,00	70,00
Мука пшеничная	15	15	20,50	20,50
Крупы, бобовые	45	45	44,00	44,00
Макаронные изделия	15	15	52,50	52,50
Картофель	250 <*>	188	40,00	30,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	227,85	121,50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	135,00	128,20
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5,60	10,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150,00	106,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8	16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	20,30	20,30
Масло растительное	15	15	15,70	15,70
Яйцо диетическое	1 шт.	40	1,60	1,60
Сахар <***>	40	40	35,30	35,30
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,50	0,50
Соль	5	5	3,20	3,20

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
375	Чай -заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			16,69	24,92	63,66	509,40								
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31,95	24,61	125,40	903,18								
	Полдник													
218	Вареники ленивые отварные с йогуртом	130	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40
	Йогурт	30												
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО:			23,63	13,50	45,31	399,00								
ИТОГО за день:			72,27	63,03	234,37	1 811,58								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	72,27	63,03	234,37	1 811,58

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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	90,00	90,00
Мука пшеничная	15	15	18,25	18,25
Крупы, бобовые	45	45	75,00	75,00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	27,00	20,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	221,35	178,90
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	100,00	100,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20,00	37,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	121,00	96,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	100,00	100,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	237,00	230,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	83,70	82,00
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12,50	12,50
Масло сливочное	30	30	30,00	30,00
Масло растительное	15	15	15,00	15,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	40,00	40,00
Сахар <***>	40	40	39,50	39,50
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4	0,50	0,50
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	3,80	3,80

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
186	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	Сметана	20												
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			12,80	16,64	80,10	480,60								
	Обед													
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные (треска) 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			26,60	23,58	104,40	802,43								
	Полдник													
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,03	1,47	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			7,90	7,56	32,64	231,90								
ИТОГО за			47,30	47,78	217,14	1 514,93								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	47,30	47,78	217,14	1514,93

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	118,00	118,00
Мука пшеничная	15	15	9,60	9,60
Крупы, бобовые	45	45	33,00	33,00
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	33,25	25,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	303,60	243,50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	135,70	125,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5,10	5,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	40,00	25,00
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58	90,00	66,00
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%,,3,2%)	300	300	176,00	176,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	22,00	22,00
Масло сливочное	30	30	20,00	20,00
Масло растительное	15	15	27,00	27,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	3,00	3,00
Сахар <***>	40	40	31,00	31,00
Кондитерские изделия	10	10	20,00	20,00
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1		
Соль	5	5	3,00	3,00

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категор 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,60								
						Обед								
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			37,38	40,42	103,76	1 008,03								
						Полдник								
429	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	20,00	240,00	180,00	28,00	0,20
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:			10,10	8,46	43,30	293,00								
ИТОГО за			60,35	71,64	224,30	1 825,63								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	60,35	71,64	224,30	1825,63

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	90,00	90,00
Мука пшеничная	15	15	35,70	35,70
Крупы, бобовые	45	45	31,00	31,00
Макаронные изделия	15	15	10,00	10,00
Картофель	250 <*>	188	253,30	190,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	120,30	88,50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	100,00	100,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20,10	20,10
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	182,00	153,00
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	435,00	446,50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	25,75	25,75
Масло растительное	15	15	10,00	10,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2,10	2,10
Сахар <***>	40	40	46,36	46,36
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2	4,00	4,00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10	0,10
Соль	5	5	3,00	3,00

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	80,90	80,90
Мука пшеничная	15	15	24,55	24,55
Крупы, бобовые	45	45	41,30	41,30
Макаронные изделия	15	15	13,50	13,50
Картофель	250 <*>	188	109,42	84,13
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	198,73	151,31
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	128,55	124,63
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	7,64	11,91
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	100,00	100,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	71,40	51,70
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	34,70	23,80
Рыба-филе	60	58	45,90	25,10
Колбасные изделия	15	14,7	0,00	0,00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	248,39	246,09
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	126,90	123,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	19,74	19,40
Сыр	10	9,8	4,80	4,50
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	5,95	5,95
Масло сливочное	30	30	27,12	27,12
Масло растительное	15	15	15,02	15,02
Яйцо диетическое	1 шт.	40	26,02	26,02
Сахар <***>	40	40	33,87	33,87
Кондитерские изделия	10	10	7,50	7,50
Чай	0,4	0,4	0,20	0,20
Какао	1,2	1,2	0,80	0,80
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,36	0,36
Соль	5	5	3,40	3,40

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню среднее за 10 дней	58,41	62,22	227,48	1722,40

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

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	80,90	80,90
Мука пшеничная	15	15	24,55	24,55
Крупы, бобовые	45	45	41,30	41,30
Макаронные изделия	15	15	13,50	13,50
Картофель	250 <*>	188	109,42	84,13
Овощи свежие, зелень	350	280 <**>	198,73	151,31
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <**>	128,55	124,63
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	7,64	11,91
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	100,00	100,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	71,40	51,70
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат: п/п)	40 (51)	35	34,70	23,80
Рыба-филе	60	58	45,90	25,10
Колбасные изделия	15	14,7	0,00	0,00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	248,39	246,09
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	126,90	123,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	19,74	19,40
Сыр	10	9,8	4,80	4,50
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	5,95	5,95
Масло сливочное	30	30	27,12	27,12
Масло растительное	15	15	15,02	15,02
Яйцо диетическое	1 шт.	40	26,02	26,02
Сахар <***>	40	40	33,87	33,87
Кондитерские изделия	10	10	7,50	7,50
Чай	0,4	0,4	0,20	0,20
Какао	1,2	1,2	0,80	0,80
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,36	0,36
Соль	5	5	3,40	3,40

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню среднее за 10 дней	58,41	62,22	227,48	1722,40