

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ №148

Ю.С. Бушланова

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

**в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении
«Средняя школа №148 имени Героя Советского Союза И.А. Борисевича»
(в том числе для детей, страдающих сахарным диабетом, целиакией,
муковисцидозом)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню разработано Федеральным бюджетным учреждением науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора,

меню СООТВЕТСТВУЕТ требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Директор,
д.м.н., проф. И.И. Новикова 2022год

Меню для организации питания детей, 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		555	16,6	14,5	86,4	542,1
Второй завтрак						
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0	33	134,4
Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		980	35,2	29,9	121,1	893,9
Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Итого за Полдник		340	20,4	5,9	60,3	377
Итого за день		2075	72,8	50,3	300,8	1947,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за Завтрак		580	21	19,5	68,1	530,8
Второй завтрак						
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0,2	30,4	125,8
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		960	31	30	132,2	923,4
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Полдник						
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за Полдник		330	12,2	13,5	49,9	369,9
Итого за день		2070	64,8	63,2	280,6	1949,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Полдник	370	8,9	16,3	60,9	421
	Итого за день	2055	62,8	64,9	299,1	2029,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	945	37,3	29,3	119,8	891,5
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Итого за день	2005	74,6	48,2	298,1	1922,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	915	37,6	36,6	96	864
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Итого за день	2125	66,5	54,5	279,5	1874,4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100	1,5	0,5	21	94,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545	25,9	26,4	56	564,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	900	35,4	28,4	119,9	877
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Полдник	380	11,1	13,8	55,6	390,4
	Итого за день	2025	73,0	68,6	266,5	1974,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-9соус-2020	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	520	37	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	900	46,8	28,2	114	896,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2

Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	63,28	9,0
Минтай (филе)	-	78,65	-	-	-	-	-	78,65	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,56	-	50,85	144,41	20,6
Молоко	32	-	17,3	12,9	24	-	39,8	126	18
Сыр	-	-	-	-	5,67	-	-	5,67	0,8
Сметана	41,7	15	-	30	62	35	-	183,7	26,2
Масло сливочное	10,4	9,1	13	1,5	11,5	7,8	17,8	71,1	10,1
Масло подсолнечное	12,7	20,06	11	21,43	13,1	6	-	84,29	12,0
Яйцо куриное	-	-	2,64	-	-	-	-	2,64	0,4
Сахар-песок	7	15,06	7,75	9,4	10	11,6	7	67,81	9,7
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	2,42	1,61	1,6	1,6	1,25	1,11	1,15	10,77	1,5
Лавровый лист	0,06	0,06	0,07	0,06	0,06	0,06	0,03	0,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	0,9	0,1

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

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	60	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	80	11,4
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	49	-	-	40,5	96,2	13,7
Крупа манная	7,3	-	-	-	-	-	-	7,3	1,1
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	-	-	120	-	-	120	240	34,3
Груша	-	-	120	-	-	120	-	240	34,3
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	360	51,4
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Творог	90	-	-	-	-	-	-	90	12,9
Сметана	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	0,5
Масло сливочное	1,3	-	-	1,5	-	-	5	7,8	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	0,2	0,0
Яйцо куриное	3,7	-	-	-	-	-	4	7,6	1,1
Сахар-песок	12,3	-	-	3	-	-	7	22,3	3,2
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	60	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	1,7	0,2
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,04	0,0

Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360	12,6	9,1	67,4	402,2
	Итого за день	1980	97,0	49,9	283,9	1971,9
	Средние показатели за Завтрак	554,3	21,8	15,5	75,6	528,4
	Средние показатели за Второй завтрак	200,0	0,6	0,1	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	927,9	37,4	31,1	117,4	899,3
	Средние показатели за Полдник	365,7	13,2	10,4	61,2	391,0
	Средние показатели за период	2047,85	73,07	57,08	286,93	1952,89

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.; Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / Новосибирск, 2020 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1952,89	1645	101,5
Количество белков (г)	73,07	53,9	124,2
Количество жиров (г)	57,08	55,3	96,1
Количество углеводов (г)	286,93	234,5	100,9
Витамин С, мг	152,67	42	363,5
Витамин В1, мг	1,05	0,84	125,0
Витамин В2, мг	1,54	0,98	157,1
Витамин А, мкг рэ	635,32	490	129,7
Кальций, мг	936,95	770	121,7
Фосфор, мг	1173,27	770	152,4
Магний, мг	331,1	175	189,2
Железо, мг	15,47	8,4	184,2
Калий, мг	1039,5	770	135,0
Йод, мкг	168,77	0,07	241,1
Селен, мкг	72,31	0,021	344,3

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

Продукт	ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	175	25,0
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5,2	9,2	1,3
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	315	42,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	9,68	24,68	3,5
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	50	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	124	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	117,5	-	-	-	117,5	16,8
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	127,8	-	-	-	127,8	18,3
Банан	-	120	-	-	-	100	-	220	31,4
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	1,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	210	30,0
Яблоко	-	-	120	-	120	-	-	240	34,3

Клюква	-	12,84	-	-	-	-	3,21	16,05	2,3
Облепиха	-	-	12,84	-	-	-	-	12,84	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	12,84	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	10	1,4
Молоко	100	57,7	100	73,03	106	53,6	50	540,33	77,2
Творог	-	-	-	56,03	-	-	139,5	195,53	27,9
Сыр	15,6	-	-	-	-	34,53	-	50,13	7,2
Сметана	-	-	-	3,98	-	-	5,18	9,16	1,3
Масло сливочное	10	11,55	10	7,5	10	10,7	5,18	64,93	9,3
Яйцо куриное	-	101,53	-	6,6	-	94,27	4,37	206,77	29,5
Сахар-песок	10	7	3	13	10	7	19	69	9,9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	10	1,4
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	7	1,0
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	0,9	0,9	0,1
Соль йодированная	1	0,45	1	0,38	1	0,45	0,38	4,66	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,0

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

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	600	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1

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

Продукт	ОБЕД							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	60	40	30	30	45	30	30	265	37,9
Хлеб пшеничный	60	60	44,3	69,3	60	60	74,3	427,9	61,1
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	24,9	3,6
Мука пшеничная в/с	1,3	-	1,5	1,51	7,42	1,04	-	12,77	1,8
Крупа рисовая	6	72	-	-	-	-	-	78	11,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	69	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	99	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	32,6	187,1	189,0	171,4	32,6	112,2	1075,8	153,7
Картофель(31.10-31.12)	374,1	34,8	199,5	201,6	182,7	34,8	119,6	1147,1	163,9
Картофель(31.12-28.02)	399,9	37,2	213,3	215,5	195,3	37,2	127,9	1226,3	175,2
Картофель(29.02-01.09)	433,4	40,3	231,2	233,5	211,7	40,3	138,6	1329,0	189,9
Огурец соленый	22,5	-	30	-	-	-	-	52,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	135,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	146,9	21,0
Репа	-	-	-	40	-	-	-	40	5,7
Петрушка (корень)	-	4,75	4,5	3,75	0,75	2,05	-	15,8	2,3
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	180,8	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	90,4	12,9
Морковь(01.09-31.12)	15,0	104,8	28,0	65,0	15,0	101,1	9,4	338,3	48,3
Морковь(01.01-31.08)	16,3	114,0	30,5	70,7	16,3	109,9	10,2	367,9	52,6
Лук репчатый	15	29	35,25	45	15	17	9,38	165,63	23,7
Капуста белокочанная	-	30	-	175	105	30	-	340	48,6
Томатное пюре	-	16,2	9	-	1,8	9	-	36	5,1
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,68	25,68	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	-	27,12	-	-	-	-	-	27,12	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Чернослив	-	-	-	26,75	-	21,4	-	48,15	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	26,75	-	-	-	-	26,75	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Говядина I кат	-	-	111,53	-	-	72,95	72,89	257,37	36,8
Печень говяжья	77,9	-	-	-	-	-	-	77,9	11,1

Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	63,28	9,0
Минтай (филе)	-	78,65	-	-	-	-	-	78,65	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,56	-	50,85	144,41	20,6
Молоко	32	-	17,3	12,9	24	-	39,8	126	18
Сыр	-	-	-	-	5,67	-	-	5,67	0,8
Сметана	41,7	15	-	30	62	35	-	183,7	26,2
Масло сливочное	10,4	9,1	13	1,5	11,5	7,8	17,8	71,1	10,1
Масло подсолнечное	12,7	20,06	11	21,43	13,1	6	-	84,29	12,0
Яйцо куриное	-	-	2,64	-	-	-	-	2,64	0,4
Сахар-песок	7	15,06	7,75	9,4	10	11,6	7	67,81	9,7
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	2,42	1,61	1,6	1,6	1,25	1,11	1,15	10,77	1,5
Лавровый лист	0,06	0,06	0,07	0,06	0,06	0,06	0,03	0,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	0,9	0,1

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

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	60	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	80	11,4
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	49	-	-	40,5	96,2	13,7
Крупа манная	7,3	-	-	-	-	-	-	7,3	1,1
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	-	-	120	-	-	-	120	34,3
Груша	-	-	120	-	-	120	-	240	34,3
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	360	51,4
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Творог	90	-	-	-	-	-	-	90	12,9
Сметана	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	0,5
Масло сливочное	1,3	-	-	1,5	-	-	5	7,8	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	0,2	0,0
Яйцо куриное	3,7	-	-	-	-	-	4	7,6	1,1
Сахар-песок	12,3	-	-	3	-	-	7	22,3	3,2
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	60	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	1,7	0,2
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,04	0,0

**Меню для организации питания детей,
страдающих сахарным диабетом, 7-11 лет**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	485	11,5	13,8	51	374,3	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	760	23,6	25,4	51	528,1	4,3
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1,0
	Итого за Полдник	300	20,2	5,9	28,8	250,3	2,4
	Итого за день	1745	56,3	45,3	151,0	1239,3	12,6
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,6	3,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Итого за Обед	800	24,6	26,2	48,8	529,7	4,1
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67	0,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	320	11,2	7,4	24,1	207,7	2,0
	Итого за день	1890	55,7	60,5	139,3	1325,4	11,6
	Среда, 1 неделя						

	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	515	10,3	12	51,5	354,4	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	2,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113	2,2
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	Полдник						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	1670	45,7	52,8	152,0	1264,7	12,7
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						0,0
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	705	26,1	23,5	53,2	529,3	4,4
	Полдник						
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	7,3	5,4	23,4	170,8	2,0
	Итого за день	1775	61,1	48,8	147,60	1272,7	12,3
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5	0,4
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	790	31,2	34,6	51	641,2	4,3
	Полдник						
Пром.	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	340	8,1	5,3	22,3	169,1	1,9
	Итого за день	1830	50,3	49,8	149,2	1247,7	12,4
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	575	25,7	26,5	48,2	535,4	4,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	2,2
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,2	26,4	113	2,2
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	760	23,9	34,1	51,3	607,2	4,3
<i>**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»</i>							
	Полдник						0,0
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	300	25,4	10,7	26	302,4	2,2
	Итого за день	1835	76,4	71,5	151,9	1558	12,7
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	1,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	530	34,5	19,8	45,9	498,9	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Обед						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1,0
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	815	30,4	29,7	49,5	587,1	4,1
	Полдник						
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1,0

Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	7,3	5,5	22,8	169,5	1,9
	Итого за день	1865	73,6	55,4	141,0	1355,9	11,7
	Средние показатели за Завтрак	532,1	19,5	18,3	48,8	437,9	4,1
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,3	0,2	23,5	101,3	2,0
	Средние показатели за Обед	769,3	26,9	29,9	51	581	4,3
	Средние показатели за Полдник	300	12,1	6,5	24,1	203,3	2,0
	Средние показатели за период	1801,4	59,87	54,87	147,43	1323,38	12,28

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.; Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / Новосибирск, 2020 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1323,38	1645	73,2
Количество белков (г)	59,87	53,9	104,8
Количество жиров (г)	54,87	55,3	95,9
Количество углеводов (г)	147,43	234,5	53,4
Витамин С, мг	152,67	42	368,0
Витамин В1, мг	1,05	0,84	100,0
Витамин В2, мг	1,54	0,98	135,7
Витамин А, мкг рэ	635,32	490	134,4
Кальций, мг	936,95	770	119,8
Фосфор, мг	1173,27	770	132,0
Магний, мг	331,1	175	145,8
Железо, мг	15,47	8,4	150,0
Калий, мг	1039,5	770	135,0
Йод, мкг	168,77	0,07	225,5
Селен, мкг	72,31	0,021	260,7

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

Продукт	ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	-	30	15	30	-	45	30	150	21,4
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5,2	9,2	1,3
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	9,7	24,7	3,3
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	-	-	50	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	50	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	186	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	117,5	-	-	-	117,5	16,8
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	127,8	-	-	-	127,8	18,3
Банан	-	120	-	-	-	120	-	240	34,3
Лимон	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	1,1
Мандарин	70	-	-	140	-	-	-	350	50,0
Яблоко	-	-	100	-	100	-	-	200	28,6
Брусника	-	-	12,8	-	-	-	-	12,8	1,8

Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	12,8	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	-	12,8	1,8
Молоко	100	57,7	100	73	106	53,6	50	540,3	77,2
Творог	-	-	-	56	-	-	139,5	195,5	27,9
Сыр	15,6	-	-	31,2	-	34,5	-	81,3	11,6
Сметана	-	-	-	4	-	-	5,2	9,2	1,3
Масло сливочное	10	21,6	10	7,5	10	10,7	15,2	84,9	12,1
Яйцо куриное	-	101,5	-	6,6	-	94,3	4,4	206,8	29,5
Сахар-песок	3	-	3	6	3	-	9	24	3,4
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	35	5,0
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	7	1,0
Соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,5	0,4	4,7	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,0

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

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Сок апельсиновый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1
Сок вишневый	-	200	-	-	-	-	200	400	57,1
Сок морковный	-	-	-	-	200	-	-	200	28,6
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	200	28,6
Напиток из шиповника	-	-	-	200	-	-	-	200	28,6

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

Продукт	ОБЕД							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	-	40	-	-	30	-	30	100	14,3
Хлеб пшеничный	-	-	14,3	9,3	-	-	14,3	37,9	5,4
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	24,9	3,6
Мука пшеничная в/с	1,3	-	-	1,1	6,9	8,5	1,5	19,4	2,8
Крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	5	0,7
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	2,3
Картофель(01.09-31.10)	273,4	27,2	233,4	133,3	171,4	208,8	93,5	1141,0	163,0
Картофель(31.10-31.12)	291,5	29,0	248,8	142,1	182,7	222,6	99,7	1216,4	173,8
Картофель(31.12-28.02)	311,6	31,0	266,0	151,9	195,3	237,9	106,6	1300,3	185,8
Картофель(29.02-01.09)	337,7	33,6	288,3	164,6	211,7	257,9	115,5	1409,3	201,3
Огурец соленый	18,8	-	30	-	-	-	-	48,8	7,0
Томат	-	-	37,5	-	-	-	-	37,5	5,4
Свекла(01.09-31.12)	-	50,0	15,0	-	-	50,0	-	115,0	16,4
Свекла(01.01-31.08)	-	54,4	16,3	-	-	54,4	-	125,1	17,9
Репа	-	-	-	30	-	-	-	30	4,3
Томатное пюре	-	14,7	2,5	-	1,5	7,5	-	26,2	3,7
Петрушка (корень)	-	4,6	3,1	2,5	0,6	1,9	-	12,8	1,8
Петрушка (зелень)	-	-	7,5	-	-	-	-	7,5	1,1
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	180,8	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	90,4	12,9
Морковь(01.09-31.12)	12,5	101,6	22,5	50,0	12,5	32,9	7,8	239,8	34,3
Морковь(01.01-31.08)	13,6	110,6	24,5	54,4	13,6	35,8	8,5	261,0	37,3
Лук репчатый	12,5	26,5	51,9	35	12,5	14,5	7,8	160,7	23,0
Капуста цветная	-	202,5	-	-	-	-	202,5	405	57,9
Капуста белокочанная	-	25	-	162,5	87,5	109	-	384	54,9
Баклажан	-	-	127,5	-	-	-	-	127,5	18,2
Смородина черная	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Облепиха	-	-	21,4	-	-	21,4	-	42,8	6,1
Малина	-	21,2	-	-	21,2	-	-	42,4	6,1
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	45,2	27,1	-	45,2	-	-	45,2	162,7	23,3

Говядина 1 категории	-	-	105,1	-	-	73	72,9	250,9	35,9
Печень говяжья	77,9	-	-	-	-	-	-	77,9	11,1
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	-	-	-	63,3	9,0
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	78,7	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,6	-	42,4	135,9	19,4
Молоко	24	-	17,3	12,0	23	45	35,1	155,2	22,8
Сыр	-	-	-	-	5,7	-	-	5,7	0,8
Сметана	39,2	12,5	-	22,5	59,5	32,5	30	196,2	28
Масло сливочное	8,1	-	15,3	1,1	11,7	1	13,1	50,2	7,2
Масло подсолнечное	11,7	23,6	10,5	18,1	12,1	17,5	4,5	98,0	14,0
Яйцо куриное	-	-	2,2	-	-	-	-	2,2	0,3
Сахар-песок	-	4,6	-	2,4	-	6,5	-	13,5	1,9
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	35	5,0
Соль йодированная	2,2	1,4	1,5	1,3	1,2	1,3	1,2	10	1,4
Лавровый лист	0,05	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	0,03	0,3	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,3	-	0,4	0,2	1,4	0,2

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

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Сухари панировочные	-	1,8	-	-	-	-	-	1,8	0,3
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	-	-	6,7	-	13,3	1,9
Крупа манная	7,3	2,3	-	-	-	7,3	-	16,9	2,4
Морковь(01.09-31.12)	-	39,8	-	-	-	-	-	39,8	5,7
Морковь(01.01-31.08)	-	43,3	-	-	-	-	-	43,3	6,2
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Груша	-	-	-	120	-	-	-	120	17,1
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Яблоко	-	-	-	-	-	-	120	120	17,1
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Молоко	-	6,8	-	-	-	200	-	206,8	29,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	400	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Творог	90	11,4	-	-	-	90	-	191,4	27,3
Сметана	3,3	1,8	-	-	-	3,3	-	8,5	1,2
Масло сливочное	1,3	1,4	-	-	-	1,3	-	4	0,6
Яйцо куриное	3,7	5	-	-	-	3,7	-	12,3	1,8
Сахар-песок	5,3	2,7	-	-	-	5,3	-	13,4	1,9
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	0,7
Соль йодированная	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	0,5	0,1
Ванилин	0,01	-	-	-	-	0,01	-	0,02	0,0

Меню для организации питания детей, страдающих целиакией, 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за Завтрак		545	14,6	16,6	79,5	525,8
Второй завтрак						
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0	33	134,4
Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за Обед		820	20,7	57,7	70,7	884,4
Полдник						
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за Полдник		260	11,9	8,5	29,9	243,6
Итого за день		1825	47,8	82,8	213,1	1788,20
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за Завтрак		580	18,3	21,2	65,7	526
Второй завтрак						
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Итого за Второй завтрак		200	0,6	0,2	30,4	125,8
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
**** - в период с 1 марта, в случае использования овощей урожая прошлого года, заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Итого за Обед		920	26	31,3	115,3	848,4
Полдник						
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6

Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Полдник	330	7,1	11,4	34	266,7
	Итого за день	2030	52	64,1	245,4	1766,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	620	10,4	16,6	75,5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,2	7,2	0,3	89,2
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-18г-2020 - для детей с целиакией	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	840	28,9	36,2	108,3	874,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	14	182,1
	Итого за день	1920	53,2	60,9	232,8	1691,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020 - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	525	21,4	15,8	69,9	506,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус-2020 - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9

	Итого за Обед	950	46,4	28,2	89,6	798,4
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	9,1	5,8	42,5	258
	Итого за день	2025	77,5	49,8	235	1697,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-бгн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	590	11,4	12,6	86,2	504,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	980	32,9	29,4	110,9	841
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	400	8,2	10,2	40,8	287,3
	Итого за день	2170	53,1	52,4	268,3	1758,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	540	23,3	27,2	50	537,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-бсоус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	900	31,4	32,1	113,3	868,6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6

	Итого за Полдник	250	6,2	5,1	49,5	268,3
	Итого за день	1890	61,5	64,4	247,8	1817
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	520	18	18,7	70	519,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	900	52,2	34,3	90,8	880,5
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	14,3	8,1	15,4	191,7
	Итого за день	1880	85,1	61,1	209,2	1725,9
	Средние показатели за Завтрак	560	16,8	18,4	71	516,1
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,1	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	901,4	34,1	35,6	99,8	856,5
	Средние показатели за Полдник	301,4	10	8,2	32,3	242,5
	Средние показатели за период	1962,85	61,45	62,21	235,94	1749,4

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / Новосибирск, 2020 г.

*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.
*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1749,4	1645	94,8
Количество белков (г)	61,45	53,9	108,5
Количество жиров (г)	62,21	55,3	107,8
Количество углеводов (г)	235,94	234,5	84,1
Витамин С, мг	152,67	42	357,8

Витамин В1, мг	1,05	0,84	108,3
Витамин В2, мг	1,54	0,98	142,9
Витамин А, мкг рэ	635,32	490	118,5
Кальций, мг	936,95	770	129,4
Фосфор, мг	1173,27	770	135,5
Магний, мг	331,1	175	165,6
Железо, мг	15,47	8,4	145
Калий, мг	1039,5	770	135
Йод, мкг	168,77	0,07	255,3
Селен, мкг	72,31	0,021	191,7

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

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

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

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	600	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1

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

Продукт	ОБЕД							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	420	60
Мука рисовая	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	6,6	0,9
Крупа рисовая	8	72	8	-	72	8	-	168	24
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	69	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	99	14,1
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69,3	-	-	-	-	69,3	9,9
Картофель(01.09-31.10)	28,0	32,6	132,7	102,0	40,8	32,6	112,2	480,9	68,7

Картофель(31.10-31.12)	29,8	34,8	141,5	108,8	43,5	34,8	119,6	512,8	73,3
Картофель(31.12-28.02)	31,9	37,2	151,3	116,3	46,5	37,2	127,9	548,3	78,3
Картофель(29.02-01.09)	34,6	40,3	164,0	126,0	50,4	40,3	138,6	594,2	84,9
Огурец соленый	-	-	30	-	-	-	-	30	4,3
Томат	13,3	-	-	-	16,8	-	-	30,2	4,3
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	135,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	146,9	21,0
Петрушка (корень)	-	4,8	2,5	3,8	7	0,8	-	18,8	2,7
Петрушка (зелень)	1,8	-	-	3,6	2,6	-	-	8	1,1
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	180,8	25,8
Огурец	15	-	-	-	-	-	90,4	105,4	15,1
Морковь(01.09-31.12)	29,5	104,8	20,0	25,0	58,8	93,8	13,4	345,3	49,3
Морковь(01.01-31.08)	32,1	114,0	21,8	27,2	63,9	102,0	14,6	375,6	53,7
Лук репчатый	42,5	29	37,5	28,6	32	25	13	207,61	29,7
Капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	270	38,6
Капуста белокочанная	256,7	30	-	125	- 74	30	-	515,6	73,7
Томатное пюре	-	16	2	-	13	9	-	40	5,7
Смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	32	4,6
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,7	25,7	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	-	27,1	-	-	-	-	-	27,1	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Чернослив	-	-	-	26,8	-	21,4	-	48,2	6,9
Говядина I кат.	-	-	94,5	-	-	69	146,5	309,6	44,2
Печень говяжья	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	8,8
Куриная грудка (филе)	-	-	-	130,2	-	-	-	130,2	18,6
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	78,7	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	126,6	-	50,9	177,4	25,3
Молоко	-	-	26,2	22,5	-	34	45	127,4	18,2
Сметана	-	15	-	-	-	15	-	30	4,3
Масло сливочное	24	9,1	2,6	4	9,1	11	11,5	71,1	10,1
Масло подсолнечное	41,7	20,1	19,9	20	15,7	42,2	-	176,6	18,1
Яйцо куриное	9	-	1,8	-	-	-	-	10,6	1,5
Сахар-песок	7	15,1	-	9,4	13,6	11,6	7	63,7	9,1
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	10	1,4
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	2,6	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,6	12,5	1,8
Лавровый лист	-	0,1	0,04	0,06	-	0,06	0,03	0,3	0,04
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	0,9	0,1

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

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Мука рисовая	13	15	-	-	15	-	-	43	6,1
Мука кокосовая	-	-	9,2	-	-	-	9,2	18,5	2,6
Кунжут	-	-	1,2	-	-	-	1,2	2,3	0,3
Мак	2,4	-	-	-	-	-	-	2,4	0,3
Тыква	-	-	32,6	-	-	-	32,6	65,2	9,3
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20
Банан	-	-	-	150	-	-	-	150	21,4
Груша	-	17,0	-	-	17,0	-	-	34	4,8
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10
Яблоко	12,7	-	32	-	-	-	31,8	76,3	10,9
Куриная грудка (филе)	-	-	17,9	-	-	-	17,9	35,7	5,1
Молоко	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1
Ацидофилин	-	200	-	-	-	-	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	400	57,1
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	400	57,1
Творог	18	-	-	-	-	-	-	18	2,5
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	0,7
Масло подсолнечное	-	5,4	-	-	5,4	-	-	10,8	1,5

Яйцо куриное	10,6	-	13,9	-	-	-	13,9	38,3	5,5
Сахар-песок	11,2	5,4	-	-	5,4	-	-	22	3,1
Зефир	-	-	-	-	-	50	-	50	7,1
Крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	-	-	11	1,5
Соль йодированная	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	1,7	0,2
Натрий двууглекислый	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	7,6	1,1

**Меню для организации питания детей, страдающих муковисцидозом,
7-11 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	670	33,4	32,3	107,2	851,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1045	45,5	47,9	123,9	1108,3
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	340	25,6	10,7	53,6	413,4
	Итого за день	2255	105,1	90,9	317,7	2507,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	830	28,5	35,8	76,7	740,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	38,3	44,8	126,7	1063,3
	Полдник					

Пром.	Фрукт (мандарин)***					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Итого за день	2330	79,6	94,3	283,7	2299,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	690	24,6	23,1	89,7	663,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	925	39,1	43,4	119,5	1024,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	14	15,3	25,2	294,7
	Итого за день	2065	78,3	81,8	269,4	2125,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	29,6	23,1	90,6	687,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	935	43,5	43	115,3	1020,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Итого за день	2065	86,8	73	308	2233,5
	Пятница, 1 неделя					

	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	640	21,1	26,7	89,1	680,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	955	44,7	52,8	96,1	1037,6
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Итого за день	2215	80,7	86,9	280,6	2226
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	615	33,5	42,8	62,4	766,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	955	44,9	39	120,9	1014,4
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	280	12,2	16,2	54,4	412,2
	Итого за день	2050	91,2	98	272,7	2335,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	47	16,1	94,9	712,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з-2020	Овощи в нарезке (гурмет)**	100	1,5	0,1	2	11,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	935	53,9	40,8	114	1037
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	380	13,3	9,6	68,5	413,8
	Итого за день	2085	114,8	66,5	310,4	2297,4
	Средние показатели за Завтрак	655	31,1	28,5	87,2	729,1
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,1	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	960	44,3	44,5	116,6	1043,7
	Средние показатели за Полдник	337,1	15	11,3	55,1	382,3
	Средние показатели за период	2152,1	82,41	84,48	291,78	2289,4

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / Новосибирск, 2020 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	2289,4	1645	121,4
Количество белков (г)	82,41	53,9	154,3
Количество жиров (г)	84,48	55,3	138,7
Количество углеводов (г)	291,78	234,5	103,9
Витамин С, мг	152,67	42	345,2
Витамин В1, мг	1,05	0,84	133,3
Витамин В2, мг	1,54	0,98	185,7
Витамин А, мкг рэ	635,32	490	128,6
Кальций, мг	936,95	770	168,8
Фосфор, мг	1173,27	770	186,9
Магний, мг	331,1	175	206,2
Железо, мг	15,47	8,4	190,8
Калий, мг	1039,5	770	135
Йод, мкг	168,77	0,07	258,6
Селен, мкг	72,31	0,021	391,3

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

Продукт	ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	175	25,0
Сухари панировочные	-	-	-	5,3	-	-	6,9	12,2	1,7
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	300	42,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	8,1
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	12,9	32,9	4,7
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	50	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	50	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	124	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	156,6	-	-	-	156,6	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170,4	-	-	-	170,4	24,3
Джем фруктовый	-	-	-	-	-	-	30	30	4,3
Банан	-	130	-	-	-	130	-	260	37,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	210	30,0
Яблоко	-	-	120	-	130	-	-	250	35,7
Клюква	-	12,84	-	-	-	-	-	12,84	1,8
Облепиха	-	-	12,84	-	-	-	-	12,84	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	12,84	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	20	-	-	-	58	8,3
Молоко	100	57,7	100	80,7	106	53,6	50	548	78,3
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	-	100	-	-	-	-	200	28,6
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186	260,7	37,2
Сыр	31,2	31,2	-	-	31,2	65,73	-	159,33	22,8
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	12,2	1,7
Масло сливочное	10	21,55	10	20	20	20,7	6,9	109,15	15,6
Яйцо куриное	-	101,53	-	8,8	-	94,27	5,83	210,43	30,1
Сахар-песок	6	14	3	15	10	7	19	74	10,6
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	10	1,4
Чай черный байховый	-	2	1	1	1	1	1	7	1,0
Какао-порошок	4	-	-	-	-	-	-	4	0,6
Соль йодированная	1	0,45	1	0,5	1	0,45	0,5	4,9	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,0

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

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	600	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	400	57,1

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

Продукт	ОБЕД							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржано-пшеничный	-	-	60	-	-	-	-	60	8,6
Хлеб ржаной	60	60	-	30	45	30	30	255	36,4
Хлеб пшеничный	60	60	14,3	69,3	60	60	74,3	397,9	56,8
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	24,9	3,6
Мука пшеничная в/с	1,95	-	2,5	1,13	7,42	1,56	-	14,56	2,1
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	-	60	8,6
Крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	69	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	99	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	32,6	187,1	167,3	171,4	32,6	112,2	1054,1	150,6
Картофель(31.10-31.12)	374,1	34,8	199,5	178,4	182,7	34,8	119,6	1123,9	160,6
Картофель(31.12-28.02)	399,9	37,2	213,3	190,7	195,3	37,2	127,9	1201,5	171,6
Картофель(29.02-01.09)	433,4	40,3	231,2	206,6	211,7	40,3	138,6	1302,1	186,0

Огурец соленый	22,5	-	30	-	-	-	-	52,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	135,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	146,9	21,0
Репка	-	-	-	30	-	-	-	30	4,3
Петрушка (корень)	-	4,75	5	3,75	0,75	2,7	-	16,95	2,4
Перец сладкий	90,4	-	-	-	-	90,4	-	180,8	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	90,4	12,9
Морковь(01.09-31.12)	15,0	104,8	30,0	55,0	15,0	104,7	9,4	333,9	47,7
Морковь(01.01-31.08)	16,3	114,0	32,6	59,8	16,3	113,9	10,2	363,1	51,9
Лук репчатый	15	29	36,25	40	15	18	9,38	162,63	23,2
Капуста белокочанная	-	30	-	162,5	105	30	-	327,5	46,8
Томатное пюре	-	16,2	13	-	1,8	9	-	40	5,7
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,68	25,68	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	42,8	6,1
Яблоко	-	27,12	-	-	-	-	-	27,12	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	42,4	6,1
Чернослив	-	-	-	26,75	-	21,4	-	48,15	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	26,75	-	-	-	-	26,75	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	3,1
Говядина I кат	-	-	111,53	-	-	109,43	72,89	293,85	42,0
Печень говяжья	116,84	-	-	-	-	-	-	116,84	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	63,28	9,0
Минтай (филе)	-	78,65	-	-	-	-	-	78,65	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,56	-	50,85	144,41	20,6
Молоко	32	-	17,3	12,9	24	-	39,8	126	18
Сыр	15,6	31,2	-	31,2	36,87	15,6	31,2	161,67	23,1
Сметана	55,1	15	-	22,5	62	45	-	199,55	28,5
Масло сливочное	21	16,8	23,6	11,13	21,5	8,4	22,8	125,2	17,9
Масло подсолнечное	16,05	20,06	11	20,1	13,1	6	-	86,31	12,3
Яйцо куриное	-	-	2,64	-	-	-	-	2,64	0,4
Сахар-песок	7	15,06	8,25	9,4	10	11,6	7	68,31	9,8
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	18	2,6
Соль йодированная	3,07	1,45	1,64	1,43	1,25	1,19	1,15	11,18	1,6
Лавровый лист	0,06	0,06	0,07	0,06	0,06	0,06	0,03	0,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	0,93	0,1

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

Продукт	ПОЛДНИК							Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	80	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	80	11,4
Мука пшеничная в/с	6,67	-	13,33	49	-	-	40,5	109,5	15,6
Крупа манная	7,33	-	-	-	-	-	-	7,33	1,1
Джем фруктовый	40	-	-	-	-	-	-	40	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	140	20,0
Банан	-	-	-	120	-	-	120	240	34,3
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	10,0
Молоко	-	-	200	-	-	-	-	200	28,6
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	200	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	200	380	54,3
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	400	57,1
Ряженка	200	-	-	-	-	-	-	200	28,6
Творог	90	-	33,3	-	-	-	-	123,3	17,7
Сметана	3,33	-	-	-	-	-	-	3,33	0,5
Масло сливочное	1,33	-	13,33	1,5	-	-	5	21,2	3
Масло подсолнечное	-	-	-	0,24	-	-	-	0,24	0
Яйцо куриное	3,67	-	1,9	-	-	-	3,96	9,53	1,4
Сахар-песок	5,33	-	6,67	3	-	-	7	22	3,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	60	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	2,3	0,3
Соль йодированная	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	2	0,3
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,04	0,0