

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора
По Ленинградской области

Историк О.А.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Васильева И.Э.

« _____ » 2019г.

Ирина
Эдуардовна

г. Гатчина

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 7 до 11 лет

на период 2019-2024г.г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гатчинская СОШ № 4»

Жумаева Н. В.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ №8»

Безродная Я.А.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Никольская СОШ»

Мартвелашивили П.В.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Веревская СОШ»

Дмитриева Н.С.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ №7»

Шутова М.В.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская СОШ»

Григорьева А.Б.

« _____ » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «Гатчинская гимназия К.Д.Ушинского»

Сергеев А.Н.

« _____ » 2019г.

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	1-ый день (понедельник)																
	Завтрак																
302.04	Каша вязкая манная с маслом	200/15	5,81	8,35	41,23	214	0,12	11,48	0,10	1,60	88,79	123,82	28,47	1,06			
0.04	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00			
0.01	Сыр порционный "Российский"	15	3,2	4,1	0	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		16,65	17,30	70,33	456,40	0,25	11,68	0,24	2,48	257,99	301,02	48,62	2,90			
	Обед																
139.02	Суп картофельный с горохом и мясом	250/25	8,29	8,97	21,72	174	0,16	16,50	0,24	1,86	144,10	81,10	15,90	0,89			
437	Гуляш из говядины	100/75	12,49	19,25	7,09	266	0,08	1,50	0,00	0,48	123,83	245,55	8,33	1,86			
508	Гарнир: Каша гречневая	150	6,02	6,65	31,31	186,75	0,17	0,00	0,05	0,05	44,00	143,90	40,93	1,32			
0.08	Огурец свежий	80	0,45	0,10	4,80	14	0,03	6,60	0,00	0,01	185,00	227,00	12,00	2,40			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06			
	Итого обед		31,66	35,38	128,46	873,95	0,62	26,66	0,29	3,60	510,53	748,85	92,76	7,73			
	Итого за день		48,31	52,68	198,79	1330,35	0,87	38,34	0,53	6,08	768,52	1049,87	141,38	10,63			
	2-ой день(вторник)																
	Завтрак																
302.05	Каша вязкая рисовая с маслом	200/20	8,38	8,48	41,71	279	0,18	11,48	0,14	1,75	181,92	215,36	13,11	0,43			
0.02	Колбаса вареная (покупная) порционная	15	3,2	4,1	1	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26			
0.03	Масло сливочное порцион.	10	0,10	6,20	0,20	57,00	0,00	0,00	0,04	0,10	3,00	4,00	0,00	0,02			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		17,56	21,71	75,21	582,40	0,32	15,18	0,26	2,63	452,22	464,56	55,26	1,51			
	Обед																
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/25/15	7,77	8,22	28,54	226	0,12	13,48	0,29	1,86	81,90	90,10	18,40	0,54			
436	Жаркое по-домашнему	80/150	14,32	16,58	54,83	356	0,23	7,50	0,02	0,85	97,15	277,61	99,29	5,11			
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,50	2,90	9,95	81	0,03	3,96	0,03	0,36	136,19	104,56	3,80	0,13			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		29,00	28,11	156,86	896,20	0,56	27,00	0,34	4,27	328,84	523,57	137,09	7,04			
	Итого за день		46,56	49,82	232,07	1478,6	0,88	42,18	0,60	6,90	781,06	988,13	192,35	8,55			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	3-ий день(среда)																	
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81	50,67	2,30				
0.09	Яблоко	100	0,80	0,80	18,60	90	0,02	10,05	0,04	0,24	14,01	9,6	0,7	0,13				
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,05	10,32	60	0,00	2,80	0,00	0,06	2,68	2,17	1,26	0,10				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
	Итого завтрак		25,24	21,79	90,24	705,00	0,32	13,78	0,10	2,58	318,09	425,78	62,53	3,13				
	Обед																	
140	Суп каргофельный с макаронными изд. и курицей	250/30	8,37	8,51	23,30	176	0,15	16,50	0,27	1,34	95,56	91,40	23,30	1,60				
443	Плов из говядины	80/150	14,72	17,09	51,84	402	0,13	0,60	0,08	1,78	181,35	334,40	46,23	1,29				
0.07	Помидор свежий	80	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50				
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00	0,00	0,07				
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
	Итого обед		28,13	26,61	129,78	819,20	0,52	29,10	0,38	4,74	354,59	553,10	91,13	5,66				
	Итого за день		53,37	48,4	220,02	1524,2	0,84	42,88	0,48	7,32	672,68	978,88	153,66	8,79				
	4-ый день (четверг)																	
	Завтрак																	
302.02	Каша вязкая ячневая с маслом	200/20	7,71	6,62	36,65	226	0,19	7,48	0,13	1,62	212,60	187,48	32,78	0,26				
0.04	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00				
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26				
0.03	Масло сливочное порцион.	10	0,10	6,20	0,20	57,00	0,00	0,00	0,04	0,10	3,00	4,00	0,00	0,02				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
	Итого завтрак		18,79	20,35	69,45	542,00	0,36	10,98	0,31	2,62	364,90	438,68	74,68	2,14				
	Обед																	
138.02	Суп картофельный с перловкой и рыбой	250/25	7,59	3,09	28,31	168	0,14	6,50	0,08	2,06	59,46	85,30	19,90	0,85				
487	Курица отварная	100	12,99	13,18	5,30	199	0,09	0,40	0,04	0,50	1,72	22,56	0,84	0,03				
541	Гарнир: Рагу из овощей	150/10	2,67	7,19	29,75	207	0,10	12,32	0,15	0,45	93,44	151,32	34,22	0,66				
0.08	Огурец свежий	80	0,45	0,10	4,80	14	0,03	6,60	0,00	0,01	185,00	227,00	12,00	2,40				
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00	9,00	0,40				
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6				
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
	Итого обед		27,81	23,97	122,66	799,20	0,58	29,82	0,27	4,62	372,82	549,48	91,56	5,54				
	Итого за день		46,60	44,32	192,11	1341,20	0,94	40,80	0,58	7,24	737,72	988,16	166,24	7,68				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	5-ый день(пятница)																
	Завтрак																
733.01	Оладьи с маслом	150/20	10,90	8,02	27,76	292	0,23	6,21	0,12	1,86	99,37	174,45	23,05	1,97			
0.01	Сыр порционный "Росейский"	15	3,2	4,1	0	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
0.03	Масло сливочное порцион.	10	0,10	6,20	0,20	57,00	0,00	0,00	0,04	0,10	3,00	4,00	0,00	0,02			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04			
	Итого завтрак		16,74	18,57	56,76	528,4	0,33	6,41	0,20	2,64	249,57	278,65	38,20	2,83			
	Обед																
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/15/10	6,52	7,69	18,14	178	0,07	7,50	0,15	1,23	54,54	191,70	12,44	1,41			
388	Котлета рубленая запеченная из рыбы	100	11,95	8,68	18,67	196	0,08	0,39	0,02	1,65	44,80	91,44	4,04	0,18			
0.07	Помидор свежий	80	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50			
520	Гарнир: Картофельное пюре	150/10	3,35	7,56	31,98	165,75	0,11	7,23	0,06	0,17	141,88	110,55	42,28	0,57			
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00	0,00	0,07			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		26,86	24,94	123,43	780,95	0,50	27,12	0,26	4,67	318,90	520,99	80,36	4,93			
	Итого за день		43,60	43,51	180,19	1309,35	0,83	33,53	0,46	7,31	568,47	799,64	118,56	7,76			

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		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	6-ой день(понедельник)																
	Завтрак																
302.04	Каша вязкая манная с маслом	200/15	5,81	8,35	41,23	214	0,12	11,48	0,10	1,60	88,79	123,82	28,47	1,06			
769	Булочка домашняя	100	7,86	8,55	30,92	225	0,12	0,00	0,06	0,01	12,89	78,74	0,52	0,12			
0.10	Груша	100	1,52	0,20	11,40	84	0,04	2,40	0,01	0,40	118,00	125,70	20,00	1,22			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,05	10,32	60	0,00	2,80	0,00	0,06	2,68	2,17	1,26	0,10			
	Итого завтрак		17,79	17,35	108,97	654,00	0,38	16,68	0,17	2,67	229,26	355,63	60,15	3,10			
	Обед																
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/15	10,88	10,04	13,97	186	0,15	3,50	0,12	1,54	87,38	92,06	21,54	0,62			
413	Сосиска отварная	100	7,04	9,59	1,03	184	0,18	0,00	0,00	0,50	14,48	67,68	4,60	0,48			
534	Гарнир: Капуста тушеная	150	3,80	4,90	17,90	120	0,02	8,70	0,98	1,26	59,21	95,70	30,42	0,59			
77	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		26,85	27,76	101,06	770,00	0,54	20,02	1,10	5,76	193,87	324,74	79,96	3,43			
	Итого за день		44,64	45,11	210,03	1424,00	0,92	36,70	1,27	8,43	423,13	680,37	140,11	6,53			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	7-ой день(вторник)																
	Завтрак																
366	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81	50,67	2,30			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58					0,30			0,04			
0.03	Масло сливочное порцион.	10	0,10	6,20	0,20	57,00	0,00	0,00	0,04	0,10	3,00	4,00	0,00	0,02			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		24,48	27,19	75,22	670	0,30	0,93	0,10	2,38	304,70	418,01	60,57	2,96			
	Обед																
110	Борщ с капустой и картоф.с мясом и сметаной	250/25/20	9,17	8,85	27,55	234	0,09	7,50	0,24	2,46	253,76	139,90	10,30	0,62			
436	Жаркое по-домашнему	80/150	14,32	16,58	54,83	356	0,23	25,50	0,02	0,85	97,15	277,61	99,29	5,11			
50	Салат из свежкы с сыром	60	2,50	2,90	9,95	81	0,03	3,96	0,03	0,36	136,19	104,56	3,80	0,13			
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00	9,00	0,40			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		30,10	28,74	146,83	882,20	0,57	40,96	0,29	5,27	520,30	585,37	137,99	7,46			
	Итого за день		54,58	55,93	222,05	1552,20	0,87	41,89	0,39	7,65	825,00	1003,38	198,56	10,42			
	8-ой день(среда)																
	Завтрак																
302	Каша вязкая пшенная с маслом	200/10	7,89	7,36	41,10	242	0,15	11,44	0,14	1,64	214,52	221,70	36,24	0,45			
0.01	Сыр порционный "Российский"	15	3,2	4,1	0	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
0.09	Яблоко	100	0,80	0,80	18,60	90	0,02	10,05	0,04	0,24	14,01	9,6	0,7	0,13			
	Итого завтрак		16,97	14,39	73,40	488,40	0,29	15,14	0,22	2,42	481,82	466,90	78,39	1,51			
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронными изд. и курицей	250/30	8,37	8,51	23,30	176	0,15	16,50	0,27	1,34	95,56	91,40	23,30	1,60			
443	Плов из говядины	80/150	14,72	17,09	51,84	402	0,13	0,60	0,08	1,78	181,35	334,40	46,23	1,29			
0.07	Помидор свежий	80	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50			
631	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,40	18,60	84	0,00	4,00	0,01	0,36	0,48	0,00	0,00	0,07			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		28,13	26,61	129,78	819,2	0,52	29,10	0,38	4,74	354,59	553,10	91,13	5,66			
	Итого за день		45,10	41,00	203,18	1307,6	0,81	44,24	0,60	7,16	836,41	1020,00	169,52	7,17			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	9-ый день(четверг)																
	Завтрак																
733	Оладьи с маслом	150/20	10,90	8,02	27,76	292	0,23	6,21	0,12	1,86	99,37	174,45	23,05	1,97			
0.02	Колбаса вареная (покупная) порционная	15	3,2	4,1	1	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
693	Какао с молоком	200	3,58	2,73	17,20	125	0,04	3,50	0,04	0,10	120,40	145,00	27,00	0,26			
	Итого завтрак		19,98	15,05	61,06	538,4	0,37	9,91	0,20	2,64	366,67	419,65	65,20	3,03			
	Обед																
132	Рассольник по-ленинградски с мясом и сметаной	250/25/15	8,02	13,14	19,41	216	0,11	8,65	0,10	1,38	29,00	122,65	19,95	1,02			
369	Рыба отварная	100	11,46	3,73	3,79	128	0,09	2,28	0,08	1,82	2,75	23,10	1,58	0,08			
77	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48			
541	Гарнир: Картофельное пюре	150/10	3,35	7,56	31,98	165,75	0,11	7,23	0,06	0,17	141,88	110,55	42,28	0,57			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	33,50	98	0,00	2,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		27,96	27,66	123,34	789,75	0,50	25,98	0,24	5,83	206,43	325,60	87,21	3,41			
	Итого за день		47,94	42,71	184,40	1328,15	0,87	35,89	0,44	8,47	573,10	745,25	152,41	6,44			
	10-ый день(пятница)																
	Завтрак																
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	21,84	20,74	46,22	484	0,20	0,93	0,06	1,68	294,50	388,81	50,67	2,30			
0.01	Сыр порционный "Российский"	15	3,2	4,1	0	50,4	0	0,2	0,04	0,075	140	75	5,25	0,2			
685	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,05	13,70	58					0,30			0,04			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого завтрак		27,58	25,09	75,02	663,40	0,30	1,13	0,10	2,36	441,70	489,01	65,82	3,14			
	Обед																
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/15	10,88	10,04	13,97	186	0,15	3,50	0,12	1,54	87,38	92,06	21,54	0,62			
451	Котлета рубленая запеченная	100	7,55	7,13	16,61	246	0,07	6,36	0,01	1,38	107,54	198,64	24,30	1,24			
0.07	Помидор свежий	80	1,10	0,20	6,00	22	0,06	8,00	0,02	0,06	64,00	76,00	6,00	1,50			
516	Гарнир: Макароны отварные	150/10	3,27	7,35	31,77	194,25	0,08	0,00	0,07	0,62	65,65	11,42	18,82	0,18			
0.11	Сок	200	0,40	0,00	24,46	76	0,04	4,00	0,00	0,40	20,00	12,00	9,00	0,40			
0.06	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,08	0	0	0,6	6,3	26,1	5,7	0,6			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,1	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
	Итого обед		26,91	25,13	122,85	859,45	0,58	21,86	0,22	5,20	357,77	441,42	95,26	5,14			
	Итого за день		54,49	50,22	197,87	1522,85	0,88	22,99	0,32	7,55	799,47	930,43	161,68	8,28			

Примечание:

Для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и т.д) используются только посл термической обработки в соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной Издательство "Хлебродинформ", 2004г

Средняя энергетическая ценность по меню на 2019-2024 года

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	485,18	473,70	2040,71	14118,50	8,70	379,44	5,66	74,09	6985,55	9184,11	1593,87	82,25

Химический состав в среднем за день	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	48,5	47,4	204,1	1411,85	0,87	37,94	0,57	7,41	698,56	918,41	159,39	8,22

Средняя сбалансированность:

1	1	4
---	---	---

Прцентное соотношение калорийности по отдельным приемам пищи, %	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	усреднен ное за 10 дней
	Завтрак	19	25	30	23	22	28	29	21	23	28
Обед	37	38	35	35	34	33	38	35	34	37	35



Индивидуальный предприниматель

Васильева И.Э.