

Разработано
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва)
24 декабря 2020 года

Согласовано
Руководитель
Управление Роспотребнадзор
а по Забайкальскому краю
С.Э.Лапа
«_____» декабря 2020 года

Приложение 1
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник-1															
Завтрак															
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
260M/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	
302M/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	
Обед															
45M/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	
97M/ссж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	
232M/330M /сжж	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	
125M/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	
349M/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	

День/неделя		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65		
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1 195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84		
Вторник-1																	
Завтрак																	
177М/срж		Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61		
382М/срж		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34		
Обед																	
73М/срж		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
81М/срж		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90		
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
297М/срж		Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35		
309М/срж		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86		
350М/срж		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97		
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1 328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31		
Среда-1																	
Завтрак																	
71М		Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
320К/срж		Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58		
145М		Картофель, тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215		

День/неделя	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак			32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33	4	
Обед																
63К/сж	Салат из моркови, яблок и апельсин	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48		
119М/сж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19		
267К/сж	Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73		
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
473К/сж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32		
Всего за Среда-1			72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6	58	
Четверг-1						9		5	4	6						
Завтрак																
233М/326М/сж	Сырники с морковью соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19		
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
419К/сж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13		
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак			33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24		
Обед																
94К/сж	Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60		
87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57		
291М/сж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36		
342М/сж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26		

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76		
Всего за Четверг-1			64,51	58,59	183,16	1 528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00		
Пятница-1																
Завтрак																
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14		
212М/срж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60		
423М/срж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71		
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02		
б/н/срж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24		
Итого за Завтрак			24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90		
Обед																
21К/срж	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61		
95М/срж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94		
277К/срж	Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17		
312М/срж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44		
Всего за Пятница-1			54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33		
НЕДЕЛЯ 2																
Понедельник-2																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
299К/срж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88		
309М/срж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86		

День/неделя		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
377M/ссж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21		
Обед																	
66M/ссж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50		
84M/ссж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38		
248K/ссж		Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59		
380K		Соус сметанный 30K	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10		
321M/ссж		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37		
349M/ссж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14		
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,86	1 198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35		
Вторник-2																	
Завтрак																	
177M/ссж		Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22		
15M		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
419K/ссж		Кофейный напиток злаковый на молокое	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12		
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56		
Обед																	
49M/ссж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47		
97M		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07		
294M/ссж		Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64		
302M/ссж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реч.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98	
Всего за Вторник-2			45,09	42,99	209,10	1 406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54	
Среда-2															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68	
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36	
Итого за Завтрак			37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54	
Обед															
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63	
102М/сж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71	
210М/сж	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10	
348М/сж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76	
Всего за Среда-2			63,46	42,40	146,89	1 199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30	
Четверг-2															
Завтрак															
224М/334М/сж	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19	

День/неделя		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		(вишня)														
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,11	
14М		Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,01	
		Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак				25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02	
Обед																
63К/сж		Салат из свежеты с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80	
87М/сж		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	
260М/сж		Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	
143М/сж		Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18	
342М/сж		Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед				24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92	
Всего за Четверг-2				50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94	
Пятница-2																
Завтрак																
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
239М/331М/сж		Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67	
312М/сж		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
6/н/сж		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак				17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66	
Обед																
51М/сж		Салат из свежеты с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85	
96М/сж		Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87	
288М/330М/сж		Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27	
171М/сж		Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	рассыпчатая														
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,1	
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,4	
Итого за Обед			33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60	93,20	6,11	143,24	538,44	239,39	16,35	
Всего за Пятница-2			50,92	43,90	197,43	1 401,43	1,09	155,93	173,55	9,13	302,08	813,86	301,95	19,04	
НЕДЕЛЯ 3															
Понедельник-3															
Завтрак															
71M	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
281K/сж	Говядина* тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55	
302M/сж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55	13,99	2,014	99,54	268,553	59,47	3,78	
Обед															
63M/сж	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56	
84M/сж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38	
338K/сж	Шницель рубленый куриный	90	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26	
125M/сж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	
350M/сж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			28,67	13,27	110,88	663,36	0,56	80,81	48,80	4,51	147,19	430,13	141,97	6,80	
Всего за Понедельник-3			46,18	28,73	184,15	1167,21	0,74	93,36	62,79	6,53	246,73	698,69	201,44	10,58	
Вторник-3															

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
175М/сж	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64		
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
382М/сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак			15,34	14,36	82,27	525,62	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58		
Обед																
63К/сж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80		
101М/сж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84		
326К/сж	Нагетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92		
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86		
349М/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			36,99	20,42	123,27	808,58	0,46	20,47	106,40	5,76	122,02	416,50	116,84	7,01		
Всего за Вторник-3			52,33	34,78	205,54	1 334,20	0,68	37,43	178,42	6,29	584,15	821,19	201,70	12,58		
Среда-3																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
280К/сж	Говядина* тушеная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88		
321М/сж	Калуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37		
61М/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	56,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак			17,27	14,85	56,95	437,71	0,20	137,02	52,85	2,33	185,16	242,81	68,51	4,01		
Обед																
54М/сж	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	2,10	6,08	46,24	0,01	5,60		0,95	17,57	19,32	10,37	0,91		
147К/сж	Суп фасольевый с	200	9,49	2,86	23,66	162,96	0,24	10,45		1,40	75,47	219,12	56,44	2,97		

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		овощами															
	240К/сж	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	16,86	6,00	25,61	223,98	0,27	19,02	11,80	2,76	86,59	265,90	37,55	1,52		
	473К/сж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				32,56	11,85	102,88	656,25	0,67	105,07	70,79	6,59	209,13	596,76	135,79	7,81		
Всего за Среда-3				49,83	26,70	159,84	1 093,97	0,87	242,09	123,64	8,92	394,29	839,57	204,30	11,82		
Четверг-3																	
Завтрак																	
	218М/сж	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82		
		Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06		
	15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
	14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02		
		Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
	419К/сж	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,43	220,14	0,81	636,71	573,61	78,01	1,85		
Обед																	
	67М/сж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50		
	87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57		
	294М/сж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64		
	171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
	348М/сж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35		
Итого за Обед				30,12	34,08	106,98	855,15	0,59	38,16	97,90	7,51	111,83	467,47	211,12	9,53		
Всего за Четверг-3				65,75	69,36	166,56	1 559,40	0,89	116,59	318,04	8,32	748,53	1 041,08	289,12	11,38		
Пятница-3																	

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
7М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
255М/332М/сж	Печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5 509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
б/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5 564,00	2,93	103,90	370,51	50,58	6,10	
Обед															
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63	
95М/сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	
230К/сж	Омлет с ветчиной и картофелем	200	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78	31,62	4,10	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			30,30	30,60	75,28	703,05	0,46	71,67	316,75	6,06	193,79	479,79	106,34	10,17	
Всего за Пятница-3			50,21	43,79	156,45	1 230,38	0,81	146,51	5 880,75	9,00	297,69	850,30	156,92	16,27	
НЕДЕЛЯ 4															
Понедельник-4															
Завтрак															
7М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
274М/331М/сж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	131,50	271,60	48,44	4,85	
Обед															
42М/сж	Салат картофельный с соевым соусом и зелёным горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46	

День/неделя		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
82М/сж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99		
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
240М/сж	Фрикадельки рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69		
125М/сж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36		
349М/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед			19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11		
Всего за Понедельник-4			42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,00	10,58	290,85	662,93	181,61	10,96		
Вторник-4																
Завтрак																
120М/сж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37		
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
423М/сж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71		
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24		
382М/сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
Итого за Завтрак			17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78		
Обед																
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68		
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94		
311К/сж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84		
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		

День/неделя		Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Обед																	
Всего за Вторник-4			30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22			
Среда-4			48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99			
Завтрак																	
71М																	
Огурец свежий			20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98								
291М/ссж																	
Плов из птицы (индейка)			200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08		
61Н/ссж			180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
Чай из шиповника																	
Батон йодированный			50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60		
Итого за Завтрак				25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97		
Обед																	
73М/ссж																	
Икра кабачковая			60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
98М/ссж																	
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне			200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69		
259М/ссж																	
Жаркое по-домашнему (свинина)			200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90		
473К/ссж																	
Напиток витаминный			180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45		
Хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Хлеб ржано-пшеничный			30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06									
Итого за Обед																	
Всего за Среда-4			24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60			
Четверг-4			49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56			
Завтрак																	
206К/ссж																	
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным			200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07		
15М																	
Сыр порционный			15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
419К/ссж			200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Кофейный напиток из цикория с молоком			180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13		
Батон йодированный			40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02	9	

Дни/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63	
87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
268К/сж	Оладьи из пчени	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	7 392,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53	
309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
348М/сж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	82,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед			30,70	25,04	104,39	767,66	0,59	63,44	7 415,80	9,64	108,95	488,69	90,84	10,93	
Всего за Четверг-4			51,64	39,89	214,40	1433,73	0,88	142,75	7485,8 8	11,70	592,97	931,63	179,80	12,9 6	
Пятница-4															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
234М/сж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18	
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
377М/сж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,59		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
Итого за Завтрак			19,26	13,75	68,88	478,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,27	3,87	
Обед															
71М	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
95М/сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	
301М/сж	Кнегли из кур с рисом	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38	
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07
Всего за Пятница-4			49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93
Итого			1043	877	3606	26535	17	2409	22428	178	8526	16682	4348	256

*** Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).**

Пояснительная записка

**к меню (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края**

**1. Основные направления реализации принципов здорового питания,
установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при
нормировании питания**

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а

№ п/п	Принципы	Способ реализации
	веществами.	также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края

Меню разработано для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- стоимость состава продуктов, входящих в меню, рассчитанная по среднестатистическим потребительским ценам региона по состоянию на октябрь 2020 г., не превышает (по завтраку) стоимость продуктов, предусмотренную Правилами предоставления субсидий на организацию бесплатного горячего питания и рассчитанную по потребительским ценам Росстата на декабрь 2019 года;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность..... должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ».**

Разработанное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, представлено в **Приложении 1.**

Представленные в меню блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептур под редакцией П.М. Могильного, В.А Тютельяна и В.Р. Кучмы. Проведена корректировка отдельных рецептур по закладке сахара, соли и жиров (обозначение в меню: ссж) в соответствии с требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 2**).

В **Приложении 3** представлена таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Химический состав меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях, представлен в **Приложениях 4 и 5.**

Рецептуры к меню суточным набором закладки жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
1	2	3	4	5	6
Понедельник-1 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-1 Обед					
Салат из белокочанной капусты, 60	45М/ссж	2	0	2	0
Суп картофельный, 200	97М/ссж	1	0	0	1
Рыба запечённая в сметанном соусе (треска), 90	232М/330М/ссж	3	3	0	0
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-1 Завтрак					
Каша пшенная с изюмом, 200	177М/ссж	0	6	3,6	1
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Вторник-1 Обед					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Борщ, 200	81М/ссж	3	0	1	1
Фрикадельки из кур, 90	297М/ссж	2	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
Среда-1 Завтрак					
Помидоры св. порционные, 20	71М	0	0	0	0
Куриное филе запеченое, 90	320К/ссж	3,5	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Среда-1 Обед					
Салат из моркови, яблок и апельсинов, 60	63К/ссж	5,6	0	1	0
Суп с бобовыми, 200	119М/ссж	3	0	0	0,8
Оладьи из печени с морковью, 90	267К/ссж	3,5	3	0	0,45
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
Четверг-1 Завтрак					
Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30	233М/326М/ссж	6	5	7	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-1 Обед					
1	2	3	4	5	6
Салат "Мозаика", 60	94К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Плов из птицы, 200	291М/ссж	6	0	0	1
Компот из вишни, 200	342М/ссж	0	0	19	0
Пятница-1 Завтрак					
Омлет с колбасой и картофелем, 130/20/50	212М/ссж	6	6	0	0,221
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Пятница-1 Обед					
Винегрет с сельдью, 60К	21К/ссж	3	0	0	0,18
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Говядина в кисло-сладком соусе, 45/45	277К/ссж	2	0	2	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Понедельник-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Ежики мясные, 90К	299К/ссж	3	0	0	0,45
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Понедельник-2 Обед					
Салат из моркови с изюмом, 60	66М/ссж	0	0	4	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0
Рыба запеченная с томатами, 90	248К/ссж	3	0	0	0,45
Соус сметанный 30К	380К	0	1	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-2 Завтрак					
Каша пшенная с изюмом, 150	177М/ссж	0	3	2,7	1
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток злаковый на молоке, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Вторник-2 Обед					
Салат витаминный, 60	49М/ссж	4	0	2	0
Суп картофельный на курином бульоне, 200	97М	1	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Среда-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Куры отварные с маслом, 85/5	288М	0	5	0	1,698
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Среда-2 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 200	102М/ссж	3	0	0	0,8
1	2	3	4	5	6
Омлет натуральный с картофелем, 200	210М/ссж	0	8	0	0,172
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Четверг-2 Завтрак					
Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня), 150/30	224М/334М/ссж	4	0	23	0,498
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Четверг-2 Обед					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рагу из овощей, 145/5	143М/ссж	4	3,5	0	0,786
Компот из вишни, 180	342М/ссж	0	0	17	0
Пятница-2 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Тефтели рыбные, 60/30	239М/331М/ссж	4	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Пятница-2 Обед					
Салат из свеклы с курагой и изюмом, 60	51М/ссж	3	0	0	0
Рассольник ленинградский, 200	96М/ссж	3	0	0	1
Куры тушеные в соусе, 50/40	288М/330М/ссж	1	0	0	0,5
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Понедельник-3 Завтрак					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Говядина тушеная, 90	281К/ссж	3	0	0	1
Рис отварной, 130	302М/ссж	0	3,031	0	0,13
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-3 Обед					
Салат из моркови с курагой, 60	63М/ссж	0	0	2	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Шницель рубленый куриный, 90	338К/ссж	1	0	0	0,27
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
Вторник-3 Завтрак					
Каша молочная "Дружба", 180	175М/ссж	0	5	8	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Вторник-3 Обед					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Суп картофельный с рисом, 200	101М/ссж	1	0	0	0,8
Наггетсы куриные, 90	326К/ссж	0	8	0	0,27
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Среда-3 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Говядина тушеная с черносливом, 90	280К/ссж	3	0	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Среда-3 Обед					
Салат из свеклы с яблоками, 60	54М/ссж	2	0	1	0
Суп фасолевый с овощами, 200	147К/ссж	2	0	0	0,8
Рыба запеченная с картофелем по- русски, 200	249К/ссж	4	0	0	2
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
Четверг-3 Завтрак					
Вареники ленивые отварные, 145/5	218М/ссж	0	5	5,22	0,725
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток злаковый на молокое, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-3 Обед					
Винегрет овощной, 60	67М/ссж	4	0	0	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Пятница-3 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Печень по- строгановски, 45/45	255М/332М/ссж	4	0,788	0	1
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Пятница-3 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Омлет с ветчиной и картофелем, 200	230К/ссж	2	0	0	0,45
Понедельник-4 Завтрак					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Зразы рубленные, 90/30	274М/331М/ссж	7	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Понедельник-4 Обед					
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком, 60	42М/ссж	3	0	0	0
Борщ из свежей капусты с картофелем, 200	82М/ссж	3	0	1,6	1
Фрикадельки рыбные с соусом, 55/35	240М/ссж	0	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
Вторник-4 Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями, 200	120М/ссж	0	1,1	0,72	0,4
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Вторник-4 Обед					
Салат фруктовый, 60	109К	0	0	0	0
Суп картофельный с вермишелью, 200	103М/ссж	2	0	0	1
Гуляш из мяса птицы, 45/45	311К/ссж	0	0,7	0	0,375
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Кисель из плодов чёрной смородины,180	350М/ссж	0	0	14	0
Среда-4 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Плов из птицы (индейка), 200	291М/ссж	6	0	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
Среда-4 Обед					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне, 200	98М/ссж	3	0	0	1
Жаркое по-домашнему (свинина), 200	259М/ссж	5	0	0	1,142
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Четверг-4 Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным ,200/30	206К/ссж	3	0	17	0,6
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
Четверг-4 Обед					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Оладьи из печени, 90	268К/ссж	8	3	0	1
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
Пятница-4 Завтрак					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Котлеты или биточки рыбные (минтай), 90/30	234М/ссж	6	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
Пятница-4 Обед					
Овощи натуральные свежие, 60	71М	0	0	0	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Кнели из кур с рисом, 85/5	301М/ссж	0	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина*	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на завтрак**

Наименование веществ		Итого(без учета потерь)	Хим- состав с учетом потерь	Соотно- шение Б:Ж:У по доле в Э, %	Потреб- ность по МР 2.3.1.24 32-08	Доля от МР 2.3.1.2432 -08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	23,3	18,7	16%	63	29,6%
	Белки жив., г	15,0	12,0	10%	38	31,5%
	Жиры, г	19,7	17,7	31%	70	25,3%
	Углеводы, г	75,5	73,3	53%	305	24,0%
Энергосодержание (ккал)		572,77	527,31		2 100	25,1%
Холестерин (мг)		89,5	71,6		300	23,9%
Витамины (мг)	В1	0,3	0,2		1,1	22,2%
	В2	0,4	0,3		1,2	27,2%
	С	43,9	30,7		60	51,2%
	А (мкг)	356,7	321,0		700	45,9%
	В-каротин	0,5	0,5		5	10,7%
	Д (мкг)	0,7	0,7		10	6,7%
	Е	2,3	2,1		10	20,9%
Минеральные вещества (мг)	Ca	283,7	269,5		1100	24,5%
	P	383,6	306,9		1100	27,9%
	Mg	79,4	71,5		250	28,6%
	K	706,7	636,0		2500	25,4%
	Fe	4,4	4,0		12	33,3%
Пищевые волокна (г)		6,0	6,0		15	40,0%
Микро- элементы (мкг)	I	47,4	33,2		120	27,6%
	Se	7,3	7,3		40	18,3%
	F	356,9	356,9		1000	35,7%
	Zn	2371,4	2371,4		10000	23,7%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,2	0,2		1,9	10,5%
	Омега 6	2,3	2,3		9,3	25,0%

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,
обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на обед**

Наименование веществ		Итого(б ез учета потерь)	Хим- состав с учетом потерь	Соотно- шение Б:Ж:У по доле в Э,%	Потреб- ность по МР 2.3.1.243 2-08	Доля от МР 2.3.1.2 432-08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	28,2	22,6	15%	63	35,8%
	Белки жив., г	14,2	11,4	7%	38	30,0%
	Жиры, г	24,0	21,6	28%	70	30,9%
	Углеводы, г	107,6	104,4	57%	305	34,2%
Энергосодержание (ккал)		759,64	702,53		2 100	32,3%
Холестерин (мг)		126,4	101,2		300	33,7%
Витамины (мг)	В1	0,5	0,4		1,1	37,3%
	В2	0,5	0,4		1,2	34,3%
	С	73,5	51,4		60	85,7%
	А (мкг)	741,3	667,2		700	95,3%
	В-каротин	3,7	2,9		5	58,8%
	Д (мкг)	0,8	0,8		10	7,6%
	Е	5,8	5,2		10	52,3%
Минеральны е вещества (мг)	Са	131,7	125,1		1100	11,4%
	Р	441,4	353,1		1100	32,1%
	Mg	134,2	120,8		250	48,3%
	К	1352,3	1217,1		2500	48,7%
	Fe	8,2	7,4		12	61,6%
Пищевые волокна (г)		8,5	8,5		15	56,5%
Микро- элементы (мкг)	I	66,3	46,4		120	38,7%
	Se	9,0	9,0		40	22,5%
	F	271,7	271,7		1000	27,2%
	Zn	3100,8	3100,8		10000	31,0%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,3	0,3		1,9	17,6%
	Омега 6	5,1	5,1		9,3	54,8%