



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

**П Р И К А З**

от 01.12.2022

г. Темрюк

№ 1128

**Об утверждении перспективного (десятидневного) меню с 12 лет и старше,  
с 7 – 11 лет для обучающихся общеобразовательных учреждений  
муниципального образования Темрюкский район  
сезон: зимне-весенний (обед, завтрак, полдник)**

На основании экспертных заключений органа инспекции ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» в Анапском филиале № 4207/21 от 09 декабря 2022 г. примерного перспективного (десятидневного) меню завтраков для категории детей 7-11 лет и для категории детей с 12 лет и старше, для зимне-весеннего сезона, № 4208/22 от 09 декабря 2022 г. примерного перспективного (десятидневного) меню обеда для категории детей 7-11 лет и для категории детей с 12 лет и старше, для зимне-весеннего сезона, № 4209/22 от 09 декабря 2022 года примерного перспективного (десятидневного) меню, сезон: зимне-весенний, для детей 7-11 лет и для детей с 12 лет и старше, полдник, п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить примерное перспективное (десятидневное) меню с 12 лет и старше, с 7 -11 лет для обучающихся общеобразовательных учреждений муниципального образования Темрюкский район, сезон: зимне-весеннего по следующим категориям:

1.1. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся возрастной категории детей 7-11 лет, завтрак (приложение № 1);

1.2. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей с 12 лет и старше, завтрак (приложение № 2);

1.3. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей 7-11 лет, обед (приложение № 3);

1.4. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей с 12 лет и старше, обед (приложение № 4);

1.5. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, завтрак (приложение № 5);

1.6. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, завтрак (приложение № 6);

1.7. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, обед (приложение № 7);

1.8. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, обед (приложение № 8).

1.9. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, полдник (приложение № 9).

1.10. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, полдник (приложение № 10).

1.11. Примерное перспективное (10-дневное) меню для казачьих классов категории детей 7-11 лет (приложение № 11).

1.12. Примерное перспективное (10-дневное) меню для казачьих классов категории детей с 12 лет и старше (приложение № 12).

2. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Начальник управления  
образованием



Е.В. Руденко



Приложение № 1  
к приказу управления образования  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
для обучающихся возрастной категории детей 7-11 лет сезон: зимне-весенний.**

Меню: первая

Понедельник  
Завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зимне-весна.

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда  | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              |               | Ккал        | Витамины (мг) |             |             |               |               |              |             | Минеральные вещества |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---|---|------|----|---|---|---|----|---|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                                 |            | Б                   | Ж            | У            | В1            |             | С             | А           | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe          | Б                    | Ж | У | Каль | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 107   | Овотин соевые(помид.) нарез. ** | 60         | 0,66                | 0,06         | 2,10         | 12,00         | 0,01        | 9,00          | 0,00        | 0,42        | 6,00          | 21,00         | 9,00         | 0,48        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302   | Омлет натуральный               | 150        | 12,90               | 20,00        | 3,46         | 244,60        | 0,09        | 0,46          | 0,30        | 0,70        | 122,00        | 230,00        | 18,40        | 2,30        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 497   | Каша с молоком                  | 200        | 3,60                | 3,30         | 25,00        | 144,00        | 0,04        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 124,00        | 110,00        | 27,00        | 0,80        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                  | 40         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 94,00         | 0,04        | 0,00          | 0,00        | 0,42        | 7,89          | 25,60         | 5,34         | 0,42        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112   | Фрукты (яблоки) ***             | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03        | 10,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                   | <b>550</b> | <b>20,60</b>        | <b>24,08</b> | <b>60,04</b> | <b>541,60</b> | <b>0,21</b> | <b>20,76</b>  | <b>0,32</b> | <b>1,74</b> | <b>275,89</b> | <b>397,60</b> | <b>68,94</b> | <b>6,20</b> |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>         | <b>500</b> | <b>19,25</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b> | <b>15,00</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,50</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b> | <b>3,00</b> |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню: первая

Вторник  
Завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зимне-весна.

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда   | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              |               | Ккал        | Витамины (мг) |             |             |               |               |              |             | Минеральные вещества |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---|---|------|----|---|---|---|----|---|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                                  |            | Б                   | Ж            | У            | В1            |             | С             | А           | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe          | Б                    | Ж | У | Каль | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 107   | Овотин соевые (омлет) нарезка ** | 60         | 0,48                | 0,06         | 1,02         | 7,80          | 0,01        | 3,00          | 0,00        | 0,06        | 13,80         | 14,40         | 8,40         | 0,36        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 372   | Гарбуз ленивые                   | 100        | 8,50                | 8,30         | 4,00         | 125,00        | 0,04        | 12,40         | 0,02        | 0,30        | 34,00         | 103,00        | 21,00        | 1,50        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 429   | Картофельное пюре                | 150        | 3,15                | 6,60         | 16,35        | 138,00        | 0,13        | 5,10          | 0,00        | 0,15        | 39,00         | 85,50         | 28,50        | 1,05        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимоном          | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00        | 2,80          | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 30         | 2,30                | 0,24         | 14,70        | 70,50         | 0,03        | 0,00          | 0,00        | 0,32        | 6,00          | 19,40         | 4,20         | 0,32        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68         | 34,80         | 0,03        | 0,00          | 2,00        | 0,30        | 7,00          | 31,60         | 9,40         | 0,78        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 590   | Колбасные изделия (варен.)       | 25         | 0,70                | 0,82         | 19,30        | 87,50         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,17        | 0,04          | 9,00          | 0,00         | 0,37        |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                    | <b>585</b> | <b>16,55</b>        | <b>16,26</b> | <b>77,25</b> | <b>524,60</b> | <b>0,24</b> | <b>23,30</b>  | <b>2,02</b> | <b>1,30</b> | <b>114,04</b> | <b>266,90</b> | <b>73,50</b> | <b>4,78</b> |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>          | <b>500</b> | <b>19,25</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b> | <b>15,00</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,50</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b> | <b>3,00</b> |                      |   |   |      |    |   |   |   |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Овотин соевые в нарезке \*\* - допускается использование иных овотин.* *Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.*

Исследуемая группа

Возрастная категория: 7-11 лет семьи: смешанная

Специализация

Здоровье

| № п/п            | Продукты питания, наименование бренда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
|                  |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe                   |  |  |  |  |  |
| 317              | Пюре из фруктов                       | 150   | 18,88               | 15,59 | 43,05 | 388,00 | 0,10          | 85,50 | 0,12 | 5,08 | 403,00 | 377,00 | 41,90 | 1,46                 |  |  |  |  |  |
| 501              | Кефирный напиток с мякотью            | 200   | 3,20                | 2,70  | 15,90 | 79,00  | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00  | 14,00 | 0,10                 |  |  |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |  |  |
| 109              | Хлеб пшеничный                        | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40  | 0,78                 |  |  |  |  |  |
| 112              | Фрукты (яблоки)***                    | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |  |  |
| Итого:           |                                       | 500   | 26,10               | 19,17 | 90,13 | 619,30 | 0,23          | 96,80 | 2,14 | 5,90 | 558,00 | 529,00 | 78,50 | 4,86                 |  |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                       | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 295,00 | 417,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |  |  |

Исследуемая группа

Возрастная категория: 7-11 лет семьи: смешанная

Специализация

Здоровье

| № п/п            | Продукты питания, наименование бренда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
|                  |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe(мкг)              |  |  |  |  |  |
| 107              | Овощи соевые (суп) жареная **         | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02  | 7,80   | 0,01          | 3,00  | 0,00 | 0,06 | 13,80  | 14,40  | 8,40  | 0,36                 |  |  |  |  |  |
| 406              | Пюре из отварной кукурузы             | 200   | 15,20               | 15,10 | 36,00 | 341,90 | 0,03          | 1,20  | 0,01 | 5,10 | 31,40  | 126,00 | 29,50 | 1,20                 |  |  |  |  |  |
| 518              | Сок фруктовый (яблочный)              | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,80                 |  |  |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |  |  |
| 590              | Кондитерские изделия                  | 25    | 0,70                | 0,82  | 19,30 | 87,50  | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,17 | 0,04   | 9,00   | 0,00  | 0,37                 |  |  |  |  |  |
| Итого:           |                                       | 515   | 19,68               | 16,42 | 71,22 | 599,70 | 0,09          | 8,20  | 0,01 | 5,65 | 58,24  | 168,80 | 42,10 | 5,05                 |  |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                       | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |  |  |

Оценки содержания в продуктах \*\*, допустимая нормальная норма белка. Фрукты \*\*\* допустимая норма сахара.

Несемь: первая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: лето-осень.

Питание  
Завтрак

| № п/п | Продукты питания, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калы   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|-------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|       |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| 381   | Котлета из говядины (березки)        | 110   | 14,56               | 15,10 | 13,52 | 248,48 | 0,07          | 0,47  | 0,04 | 0,46 | 32,50  | 152,00 | 23,00                | 2,35    |  |  |
| 429   | Картофельное пюре                    | 150   | 3,15                | 6,60  | 16,35 | 138,00 | 0,15          | 5,10  | 0,00 | 0,15 | 39,00  | 85,50  | 28,50                | 1,05    |  |  |
| 497   | Каша с молоком                       | 200   | 3,60                | 3,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00                | 0,80    |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04          | 0,00  | 0,00 | 0,42 | 7,89   | 25,60  | 5,54                 | 0,42    |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40                 | 0,78    |  |  |
|       | Итого:                               | 520   | 25,67               | 26,56 | 84,23 | 659,28 | 0,31          | 6,87  | 2,06 | 1,33 | 210,39 | 404,70 | 93,44                | 5,40    |  |  |
|       | Норма по СанПин:                     | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00    |  |  |

Несемь: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: лето-осень.

Понедельник  
Завтрак

| № п/п | Продукты питания, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калы   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|-------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|       |                                      |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| 107   | Омлет соевый(помид.) перел. **       | 60    | 0,66                | 0,06  | 2,10  | 12,00  | 0,01          | 9,00  | 0,00 | 0,42 | 6,00   | 21,00  | 9,00                 | 0,48    |  |  |
| 302   | Омлет картофельный                   | 150   | 12,90               | 20,00 | 3,46  | 244,60 | 0,09          | 0,46  | 0,30 | 0,70 | 122,00 | 230,00 | 18,40                | 2,30    |  |  |
| 512   | Компот из яблок или ягод сушеных     | 200   | 0,30                | 0,00  | 20,10 | 81,00  | 0,00          | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00  | 6,00   | 3,00                 | 0,60    |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04          | 0,00  | 0,00 | 0,42 | 7,89   | 25,60  | 5,54                 | 0,42    |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40                 | 0,78    |  |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***                   | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20    |  |  |
|       | Итого:                               | 570   | 18,62               | 21,02 | 61,82 | 513,40 | 0,20          | 29,46 | 2,30 | 2,04 | 168,89 | 325,20 | 84,34                | 6,78    |  |  |
|       | Норма по СанПин:                     | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00    |  |  |

Омлет соевый в переломе \*\* - допускается использование янтарной кислоты.

Фрукты \*\*\* - допускается янтарная кислота.



Название: второй  
Возрастная категория: 7-11 лет среди детей-ветеранов

Витролик  
Защитка

| № п/п | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |       |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|       |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 107   | Омлет соевый(полноз.) запек. ** | 60    | 0,66                | 0,06  | 2,10  | 12,00  | 0,01          | 9,00  | 0,00  | 0,42 | 6,00   | 21,00  | 9,00  | 0,48                 |  |  |  |
| 390   | Тестени из говядины             | 110   | 10,45               | 16,80 | 12,50 | 243,10 | 0,06          | 0,88  | 0,12  | 0,55 | 12,10  | 118,00 | 17,60 | 1,65                 |  |  |  |
| 243   | Каша пшеничная рассыпчатая      | 150   | 6,49                | 6,96  | 18,52 | 242,70 | 0,12          | 0,00  | 0,05  | 1,10 | 24,45  | 199,30 | 35,25 | 2,68                 |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном        | 180   | 0,00                | 0,00  | 13,70 | 54,90  | 0,00          | 2,52  | 12,80 | 2,60 | 1,80   | 0,36   | 2,00  | 0,40                 |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                  | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                     | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00  | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40  | 0,78                 |  |  |  |
|       | Итого:                          | 550   | 21,22               | 24,30 | 88,20 | 658,00 | 0,25          | 12,40 | 14,97 | 5,29 | 57,35  | 349,66 | 77,45 | 6,31                 |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18  | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |

Название: второй

Возрастная категория: 7-11 лет среди детей-ветеранов

Среды  
Защитка

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|       |                    |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 407   | Рыбн из пшны       | 200   | 15,80               | 16,40 | 18,17 | 283,00 | 0,14          | 11,90 | 0,02 | 0,53 | 28,50  | 159,00 | 44,20 | 2,00                 |  |  |  |
| 497   | Каша с молоком     | 200   | 3,60                | 3,10  | 25,00 | 144,00 | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80                 |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной        | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40  | 0,78                 |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный     | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |
| 112   | Фрукты (сложн)***  | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |
|       | Итого:             | 550   | 23,42               | 20,58 | 74,35 | 579,30 | 0,27          | 23,20 | 2,04 | 1,35 | 181,50 | 331,00 | 93,80 | 6,10                 |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:   | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |

Овощи готовить в пароварке \*\*\*, допускается использование иных овощей. Фрукты \*\*\*, допускается вводны иных фруктов.

Несезон: вторая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна

Завтрак

| № рецеп. | Продукты пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |  |  |  |  |
|----------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--|--|--|--|
|          |                                   |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мг) |  |  |  |  |
| 67н      | Мясо кабанья (прорезь-протиз.)    | 60    | 0,96                | 3,78  | 4,44  | 54,48  | 1,98          | 10,20 | 2,64  | 10,20 | 3,78   | 3,12   | 0,06                 |        |  |  |  |  |
| 291      | Макаронные изделия                | 200   | 7,50                | 0,90  | 38,60 | 193,00 | 0,08          | 0,01  | 0,00  | 1,00  | 7,80   | 47,50  | 10,70                | 1,06   |  |  |  |  |
| 198      | Чай (зеленый) про-стерилизованный | 105   | 17,10               | 13,10 | 4,10  | 203,30 | 0,27          | 8,10  | 7,60  | 5,15  | 22,00  | 301,00 | 17,10                | 0,60   |  |  |  |  |
| 494      | Чай с сахаром с лимонном          | 180   | 0,00                | 0,00  | 13,70 | 54,90  | 0,00          | 2,52  | 12,80 | 2,60  | 1,80   | 0,36   | 2,00                 | 0,40   |  |  |  |  |
| 108      | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,32  | 6,00   | 19,40  | 4,20                 | 0,32   |  |  |  |  |
| 109      | Хлеб ржаной                       | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00  | 0,30  | 7,00   | 31,60  | 9,40                 | 0,78   |  |  |  |  |
|          | Итого:                            | 595   | 29,18               | 18,26 | 82,22 | 610,98 | 2,39          | 20,83 | 25,04 | 19,57 | 54,80  | 403,64 | 46,52                | 3,22   |  |  |  |  |
|          | Норма по СанПиН:                  | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30          | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00   |  |  |  |  |

Несезон: вторая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна

Завтрак

| № рецеп. | Продукты пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал    | В1   | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества |        |         |        |  |  |
|----------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|------|---------------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------|--|--|
|          |                                   |       | Б                   | Ж     | У      |         |      | С             | А      | Е      | Са                   | Р      | Мг      | Fe(мг) |  |  |
| 107      | Овощи свежие (огур) капуста **    | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02   | 7,80    | 0,01 | 3,00          | 0,00   | 0,06   | 13,80                | 14,40  | 8,40    | 0,36   |  |  |
| 345      | Котлета рыбная в томатном соусе   | 120   | 12,82               | 2,99  | 10,72  | 121,38  | 0,06 | 0,83          | 0,01   | 0,96   | 32,85                | 148,60 | 22,90   | 0,65   |  |  |
| 240      | Капша рисовая рассыпчатая         | 180   | 4,44                | 7,32  | 44,80  | 262,80  | 0,04 | 0,00          | 0,05   | 0,03   | 5,90                 | 96,00  | 31,40   | 0,64   |  |  |
| 108      | Хлеб пшеничный                    | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70  | 70,50   | 0,03 | 0,00          | 0,00   | 0,32   | 6,00                 | 19,40  | 4,20    | 0,32   |  |  |
| 109      | Хлеб ржаной                       | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68   | 34,80   | 0,03 | 0,00          | 2,00   | 0,30   | 7,00                 | 31,60  | 9,40    | 0,78   |  |  |
| 518      | Сок фруктовый (бейоничный)        | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,30   | 92,00   | 0,02 | 4,00          | 0,00   | 0,00   | 7,00                 | 0,00   | 0,00    | 2,30   |  |  |
|          | Итого:                            | 610   | 22,36               | 11,05 | 78,12  | 589,28  | 0,19 | 7,83          | 2,075  | 1,674  | 72,85                | 310    | 76,3    | 5,05   |  |  |
|          | Норма по СанПиН:                  | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75  | 587,50  | 0,30 | 15,00         | 175,00 | 2,50   | 302,50               | 412,00 | 62,50   | 3,00   |  |  |
|          | Средняя за 10 дней:               | 5545  | 213,4               | 196,7 | 764,58 | 5895,44 | 4,37 | 249,653       | 52,973 | 45,839 | 1751,65              | 3486,5 | 704,898 | 53,75  |  |  |

Овощи свежие в несезон \*\* - допускается использование любых овощей. Фрукт \*\*\* - допускается выдача любых фруктов.

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦЛМТВО

С.А. Дергачев  
И.В. Синиченко





Примерное недельное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Для категории детей с 12 лет и старше ЗАБТРАК сезон: зимне-весенний.

Итого: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зимне-весенний.

| № п/п            | Пробы пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|                  |                                |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |       |                      |  |  |  |
| 496              | Каша с молоком                 | 200   | 3,60                | 3,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80                 |  |  |  |
| 109              | <del>Хлеб ржаной</del>         | 30    | 1,98                | 0,36  | 10,02 | 52,30  | 0,04          | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00 | 1,16                 |  |  |  |
| 106              | Овощи соевые (пюре) напиток**  | 80    | 0,88                | 0,08  | 2,80  | 16,00  | 0,01          | 12,00 | 0,00 | 0,56 | 8,00   | 26,00  | 12,00 | 0,64                 |  |  |  |
| 301              | Омлет картофельный             | 170   | 14,60               | 22,60 | 3,92  | 277,20 | 0,10          | 0,52  | 0,34 | 0,79 | 138,00 | 260,00 | 20,80 | 2,60                 |  |  |  |
| 112              | Фрукты (яблоки)***             | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,85                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00  | 0,50                 |  |  |  |
| Итого:           |                                | 630   | 25,31               | 27,14 | 76,14 | 653,90 | 0,27          | 23,82 | 0,39 | 2,55 | 306,50 | 488,30 | 89,80 | 7,90                 |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                | 550   | 22,50               | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35          | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |

**Вторник**

Итого: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зимне-весенний.

| № п/п            | Пробы пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|                  |                                |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |       |                      |  |  |  |
| 494              | Чай с сахаром с лимоном        | 200   | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,00          | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20  | 4,00   | 2,00  | 0,40                 |  |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,98                | 0,35  | 9,96  | 52,10  | 0,04          | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00 | 1,16                 |  |  |  |
| 106              | Омлет соевый (пюре) напиток**  | 80    | 0,64                | 0,08  | 1,36  | 10,40  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,08 | 18,40  | 19,20  | 11,20 | 0,48                 |  |  |  |
| 372              | Тортный десерт                 | 120   | 10,20               | 9,90  | 4,80  | 150,00 | 0,05          | 14,90 | 0,02 | 0,36 | 40,80  | 123,00 | 25,20 | 1,80                 |  |  |  |
| 429              | Картофельное пюре              | 180   | 3,78                | 7,92  | 19,62 | 165,60 | 0,15          | 6,10  | 0,00 | 0,18 | 47,00  | 102,00 | 34,20 | 1,20                 |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                 | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04          | 0,00  | 0,00 | 0,42 | 7,89   | 25,60  | 5,54  | 0,42                 |  |  |  |
| 590              | Кондитерские изделия (вафли)   | 25    | 0,70                | 0,82  | 19,30 | 87,50  | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,17 | 0,04   | 9,00   | 0,00  | 0,37                 |  |  |  |
| Итого:           |                                | 675   | 20,44               | 19,39 | 89,92 | 620,60 | 0,30          | 27,80 | 0,05 | 1,66 | 138,83 | 330,10 | 92,14 | 5,83                 |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                | 550   | 22,50               | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35          | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |

Омлет соевый в напиток\*\*, допускается использование масла оливок. Фрукты\*\*\*, допускается замена фруктов.

Исходные данные

Средн

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Имя и фамилия, наименование бренда | Выход | Питательные вещества(г) |       |       | Витаминный состав (мг) |      |       |      |      |        | Минеральные вещества |         |      |  |
|----------------|------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|------------------------|------|-------|------|------|--------|----------------------|---------|------|--|
|                |                                    |       | Б                       | Ж     | У     | В1                     | С    | А     | Е    | Са   | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |      |  |
| <b>ЗАБТРАК</b> |                                    |       |                         |       |       |                        |      |       |      |      |        |                      |         |      |  |
| 501            | Копейный напиток с молочком        | 200   | 3,20                    | 2,70  | 15,90 | 79,00                  | 0,04 | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00                | 14,00   | 0,10 |  |
| 317            | Йогурт из топота (со струл. мол.)  | 210   | 27,20                   | 22,11 | 56,25 | 532,80                 | 0,13 | 85,56 | 0,13 | 5,16 | 330,60 | 416,70               | 45,80   | 1,74 |  |
| 109            | Хлеб пшениш                        | 40    | 2,64                    | 0,48  | 13,36 | 69,60                  | 0,05 | 0,00  | 0,04 | 0,60 | 14,00  | 63,00                | 18,60   | 1,54 |  |
| 112            | Фрукты (яблоки)***                 | 100   | 0,40                    | 0,40  | 9,80  | 47,00                  | 0,01 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00                | 9,00    | 2,20 |  |
|                | Итого:                             | 550   | 33,44                   | 25,69 | 95,31 | 728,40                 | 0,25 | 96,86 | 0,19 | 5,96 | 486,60 | 580,70               | 87,40   | 5,58 |  |
|                | Норма по СанПиН:                   | 550   | 22,50                   | 23,00 | 95,00 | 687,70                 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00               | 62,50   | 3,00 |  |

Утренн

Исходные данные

Возрастная категория: 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Имя и фамилия, наименование бренда | Выход | Питательные вещества(г) |       |       | Витаминный состав (мг) |      |       |      |      |        | Минеральные вещества |         |      |  |
|----------------|------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|------------------------|------|-------|------|------|--------|----------------------|---------|------|--|
|                |                                    |       | Б                       | Ж     | У     | В1                     | С    | А     | Е    | Са   | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |      |  |
| <b>ЗАБТРАК</b> |                                    |       |                         |       |       |                        |      |       |      |      |        |                      |         |      |  |
| 518            | Сок фруктовый (яблочный)           | 200   | 1,00                    | 0,20  | 0,20  | 92,00                  | 0,02 | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00                 | 0,00    | 2,80 |  |
| 109            | Хлеб пшениш                        | 30    | 1,98                    | 0,36  | 10,02 | 52,20                  | 0,04 | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30                | 14,00   | 1,16 |  |
| 106            | Омлет соевый (сортрн) перл. **     | 80    | 0,64                    | 0,08  | 1,36  | 10,40                  | 0,02 | 4,00  | 0,00 | 0,08 | 18,40  | 19,20                | 11,20   | 0,48 |  |
| 406            | Плов из отрубной крупы             | 250   | 19,00                   | 18,90 | 45,00 | 427,30                 | 0,04 | 1,47  | 0,01 | 6,42 | 39,30  | 157,00               | 36,80   | 1,50 |  |
| 108            | Хлеб пшенишый                      | 50    | 3,80                    | 0,40  | 24,60 | 117,50                 | 0,05 | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,00                | 7,00    | 0,50 |  |
|                | Итого:                             | 610   | 26,42                   | 19,94 | 81,18 | 699,40                 | 0,16 | 9,47  | 0,04 | 7,50 | 85,20  | 255,50               | 69,00   | 6,44 |  |
|                | Норма по СанПиН:                   | 550   | 22,50                   | 23,00 | 95,00 | 687,70                 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00               | 62,50   | 3,00 |  |

Примечание: \* - данные указаны в таблице исходных данных, \*\* - данные указаны в таблице исходных данных, \*\*\* - данные указаны в таблице исходных данных.

**Питание**

Нормы: группа  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лютый-весна.

| № п/п.           | Имя питомца, наименование брэнда | Выход | Липидные вещества(г) |       |       | Кальц  | Витаминный (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества |        |         |  |  |
|------------------|----------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|--------|-----------------|-------|------|------|--------|----------------------|--------|---------|--|--|
|                  |                                  |       | Б                    | ЖК    | У     |        | В1              | С     | А    | Е    | Ca     | Р                    | Mg     | Fe(мкг) |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                  |       |                      |       |       |        |                 |       |      |      |        |                      |        |         |  |  |
| 496              | Каша с медом                     | 200   | 3,60                 | 3,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04            | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00               | 27,00  | 0,80    |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                      | 30    | 1,98                 | 0,36  | 9,96  | 52,30  | 0,04            | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30                | 14,00  | 1,16    |  |  |
| 381              | Коричняк из голландии (фиточес)  | 150   | 18,12                | 18,60 | 16,38 | 305,68 | 0,09            | 0,47  | 0,05 | 0,56 | 40,35  | 189,62               | 28,00  | 2,91    |  |  |
| 429              | Картофельное пюре                | 180   | 3,78                 | 7,92  | 19,62 | 165,60 | 0,15            | 6,10  | 0,00 | 0,18 | 47,00  | 102,00               | 34,20  | 1,20    |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,30                 | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03            | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40                | 4,20   | 0,32    |  |  |
| Итого:           |                                  | 570   | 29,78                | 30,42 | 85,66 | 737,98 | 0,35            | 7,87  | 0,10 | 1,51 | 227,85 | 468,32               | 107,40 | 6,39    |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                  | 550   | 22,50                | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35            | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00               | 62,50  | 3,00    |  |  |

**Понедельник**

Нормы: группа  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лютый-весна.

| № п/п.           | Имя питомца, наименование брэнда | Выход | Липидные вещества(г) |       |       | Кальц  | Витаминный (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества |       |         |  |  |
|------------------|----------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|--------|-----------------|-------|------|------|--------|----------------------|-------|---------|--|--|
|                  |                                  |       | Б                    | ЖК    | У     |        | В1              | С     | А    | Е    | Ca     | Р                    | Mg    | Fe(мкг) |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                  |       |                      |       |       |        |                 |       |      |      |        |                      |       |         |  |  |
| 512              | Каша с тушеной или ягода сушеные | 200   | 0,30                 | 0,00  | 20,10 | 81,00  | 0,00            | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00  | 6,00                 | 3,00  | 0,60    |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                      | 30    | 1,98                 | 0,36  | 9,96  | 52,30  | 0,04            | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30                | 14,00 | 1,16    |  |  |
| 106              | Овощи соевые (фасоль) супсуп**   | 80    | 0,88                 | 0,08  | 2,80  | 16,00  | 0,01            | 12,00 | 0,00 | 0,56 | 8,00   | 28,00                | 12,00 | 0,64    |  |  |
| 301              | Овощи картофельный               | 180   | 15,40                | 23,90 | 4,15  | 293,50 | 0,10            | 0,55  | 0,36 | 0,83 | 146,10 | 0,01                 | 22,02 | 26,07   |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                   | 50    | 3,80                 | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05            | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,00                | 7,00  | 0,50    |  |  |
| 112              | Фрукты (яблоки)***               | 100   | 0,40                 | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03            | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00                | 9,00  | 2,20    |  |  |
| Итого:           |                                  | 640   | 22,76                | 25,14 | 71,41 | 607,20 | 0,23            | 32,55 | 0,39 | 2,59 | 200,60 | 124,31               | 67,02 | 31,17   |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                  | 550   | 22,50                | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35            | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00               | 62,50 | 3,00    |  |  |

Овощи соевые в пюре\*\* - допущены к использованию в питании собак. Фрукты\*\*\* - допущены к использованию в питании собак.



Вторник

Неделя: вторник  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-зима-весна.

| № п/п.          | Продукт имени, наименование бренда | Выход                   | Пищевые вещества(г) |       |        | Калл   | Витаминизация (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |      |  |
|-----------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------|--------|--------|--------------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|------|--|
|                 |                                    |                         | Б                   | Ж     | У      |        | В1                 | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |      |  |
| <b>ЗАПРАВКА</b> |                                    |                         |                     |       |        |        |                    |       |      |      |        |        |                      |         |      |  |
| 494             | Чай с сахаром с ароматом           | 200                     | 0,10                | 0,00  | 15,20  | 61,00  | 0,00               | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 0,45   | 14,20  | 4,00                 | 2,00    | 0,40 |  |
| 109             | Хлеб пшениш                        | 20                      | 1,98                | 0,35  | 9,96   | 34,80  | 0,04               | 0,00  | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00                | 1,16    |      |  |
| 106             | Омлет вареный (готовый) супрессо** | 80                      | 0,08                | 0,08  | 2,80   | 16,00  | 0,01               | 12,00 | 0,00 | 0,56 | 8,00   | 28,00  | 12,00                | 0,64    |      |  |
| 390             | Торт из галетной с просом          | 150                     | 12,35               | 19,90 | 14,80  | 287,30 | 0,06               | 1,04  | 0,14 | 0,65 | 27,30  | 140,00 | 20,80                | 1,95    |      |  |
| 423             | Каша молочная рассыпчатая          | 180                     | 7,79                | 8,35  | 46,22  | 291,24 | 0,15               | 0,00  | 0,06 | 1,31 | 29,34  | 191,16 | 42,30                | 3,22    |      |  |
| 108             | Хлеб инжирный                      | 30                      | 2,30                | 0,24  | 14,70  | 70,50  | 0,03               | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20                 | 0,32    |      |  |
| <b>Итого:</b>   |                                    |                         |                     |       |        |        |                    |       |      |      |        |        |                      |         |      |  |
|                 |                                    | 640                     | 25,40               | 28,92 | 103,68 | 760,84 | 0,29               | 15,84 | 0,23 | 3,29 | 95,34  | 429,86 | 95,90                | 7,69    |      |  |
|                 |                                    | <b>Норма по СанПиН:</b> |                     |       |        |        |                    |       |      |      |        |        |                      |         |      |  |
|                 |                                    | 550                     | 22,50               | 23,00 | 95,00  | 687,70 | 0,35               | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00    |      |  |
| <b>Средн</b>    |                                    |                         |                     |       |        |        |                    |       |      |      |        |        |                      |         |      |  |

Итого: вторник  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-зима-весна.

| № п/п.        | Продукт имени, наименование бренда | Выход                   | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | В1   | Витаминизация (мг) |      |      |        |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|---------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------|-------|--------|------|--------------------|------|------|--------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|               |                                    |                         | Б                   | Ж     | У     |        |      | В1                 | С    | А    | Е      | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| 496           | Каша с молоком                     | 200                     | 3,60                | 3,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30               | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00  | 0,80                 |         |  |  |
| 109           | Хлеб пшениш                        | 30                      | 1,98                | 0,36  | 9,96  | 52,20  | 0,04 | 0,00               | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00  | 1,16                 |         |  |  |
| 112           | Фрукты (яблоки)***                 | 100                     | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00              | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20                 |         |  |  |
| 407           | Паста из пшеницы                   | 250                     | 19,70               | 20,57 | 22,70 | 354,30 | 0,17 | 14,87              | 0,03 | 0,67 | 35,50  | 198,70 | 55,20  | 2,50                 |         |  |  |
| 108           | Хлеб пшениш                        | 50                      | 3,80                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00               | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50                 |         |  |  |
| <b>Итого:</b> |                                    |                         |                     |       |       |        |      |                    |      |      |        |        |        |                      |         |  |  |
|               |                                    | 630                     | 29,48               | 25,03 | 92,06 | 715,00 | 0,33 | 26,17              | 0,08 | 1,87 | 196,00 | 399,00 | 112,20 | 7,16                 |         |  |  |
|               |                                    | <b>Норма по СанПиН:</b> |                     |       |       |        |      |                    |      |      |        |        |        |                      |         |  |  |
|               |                                    | 550                     | 22,50               | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35 | 17,50              | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50  | 3,00                 |         |  |  |

Омлет вареный в супрессо\*\*, творожная каша рассыпчатая, фрукты\*\*\*, творожная каша рассыпчатая.

Четверг

| № п/п            | Продукты питания, наименование  | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |       |       |       |        |        |         |      |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|------|--|----------------------|--|--|--|--|
|                  |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А     | Е     | Са    | Р      | Мг     | Fe(мкг) |      |  |                      |  |  |  |  |
| за сутки         |                                 |       |                     |       |       |        |               |       |       |       |       |        |        |         |      |  |                      |  |  |  |  |
| 494              | Чай с сахаром с лимоном         | 200   | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,00          | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20 | 4,00   | 2,00   | 0,40    |      |  |                      |  |  |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                     | 30    | 1,98                | 0,36  | 9,96  | 52,20  | 0,04          | 0,00  | 0,03  | 0,45  | 10,50 | 47,30  | 14,00  | 1,16    |      |  |                      |  |  |  |  |
| 6/н              | Икра кабачковая (пром. продукт) | 100   | 1,60                | 6,30  | 7,40  | 90,80  | 3,30          | 17,00 | 4,40  | 17,00 | 17,00 | 6,30   | 5,20   | 0,10    |      |  |                      |  |  |  |  |
| 291              | Макароны отварные               | 180   | 6,78                | 0,81  | 34,80 | 173,90 | 0,07          | 0,01  | 0,00  | 0,90  | 6,80  | 42,80  | 9,70   | 0,96    |      |  |                      |  |  |  |  |
| 398              | Печенье гогольское шоколадное   | 130   | 21,30               | 16,30 | 5,08  | 251,70 | 0,34          | 9,50  | 10,00 | 6,40  | 27,00 | 373,00 | 23,00  | 0,80    |      |  |                      |  |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                  | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,32  | 6,00  | 19,40  | 4,30   | 0,12    |      |  |                      |  |  |  |  |
| Итого:           |                                 |       | 670                 | 34,06 | 24,01 | 87,14  | 700,10        | 3,78  | 29,31 | 14,43 | 25,07 | 81,50  | 492,80 | 58,10   | 3,74 |  |                      |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                 |       | 650                 | 22,50 | 23,00 | 95,00  | 687,70        | 0,35  | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00 | 412,00 | 62,50   | 3,00 |  |                      |  |  |  |  |

Пятница

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п               | Продукты питания, наименование | Выход | Пищевые вещества(г) |        |        | Ккал   | Витамины (мг) |      |        |       |       |         |         |         |       |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------|-------|---------------------|--------|--------|--------|---------------|------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|--|----------------------|--|--|--|--|
|                     |                                |       | Б                   | Ж      | У      |        | В1            | С    | А      | Е     | Са    | Р       | Мг      | Fe(мкг) |       |  |                      |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК             |                                |       |                     |        |        |        |               |      |        |       |       |         |         |         |       |  |                      |  |  |  |  |
| 518                 | Сок фруктовый (облепиха)       | 200   | 1,00                | 0,20   | 0,20   | 92,00  | 0,02          | 4,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00    |       |  |                      |  |  |  |  |
| 109                 | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,98                | 0,36   | 9,96   | 52,20  | 0,04          | 0,00 | 0,03   | 0,45  | 10,50 | 47,30   | 14,00   | 1,16    |       |  |                      |  |  |  |  |
| 106                 | Омлет соевый (соль) паров. **  | 80    | 0,64                | 0,08   | 1,36   | 10,40  | 0,02          | 4,00 | 0,00   | 0,08  | 18,40 | 19,20   | 11,20   | 0,48    |       |  |                      |  |  |  |  |
| 345                 | Котлета рыбная                 | 130   | 14,22               | 3,20   | 11,68  | 132,68 | 0,07          | 0,87 | 0,03   | 1,06  | 36,35 | 164,60  | 25,30   | 0,71    |       |  |                      |  |  |  |  |
| 240                 | Каша рисовая рассыпчатая       | 180   | 4,44                | 7,12   | 44,80  | 262,80 | 0,04          | 0,00 | 0,05   | 0,03  | 5,90  | 96,00   | 31,40   | 0,64    |       |  |                      |  |  |  |  |
| 108                 | Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,80                | 0,40   | 24,60  | 117,50 | 0,05          | 0,00 | 0,00   | 0,55  | 10,00 | 32,00   | 7,00    | 0,50    |       |  |                      |  |  |  |  |
| Итого:              |                                |       | 670                 | 26,08  | 11,56  | 92,60  | 667,58        | 0,23 | 8,87   | 0,11  | 2,17  | 88,15   | 359,10  | 88,80   | 6,29  |  |                      |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН:    |                                |       | 650                 | 22,50  | 23,00  | 95,00  | 687,70        | 0,35 | 17,50  | 0,22  | 2,70  | 275,00  | 412,00  | 62,50   | 3,00  |  |                      |  |  |  |  |
| Средняя за 10 дней: |                                |       | 6285,0              | 273,17 | 237,24 | 875,10 | 6891,00       | 6,20 | 278,56 | 16,01 | 54,17 | 1906,57 | 3927,99 | 867,16  | 88,19 |  |                      |  |  |  |  |

Оценки качества в мерке \*\*\*, допускается использование иных единиц. Фрукты \*\*\*, допускается наличие иных фруктов.

Составил: Макареп-режиссер  
Директор: МКУ ЦУМТЮ

  
A.B. Лучинско





Приложение № 3  
к приказу Управления образования  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Примерные перечисленные (ф-звоние) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет  
ОбЪЕД с/епо: ямне-весеине.  
Понеделник

| № п/п            | Имя и фамилия, наименование блюда       | Взвеш | Пищевые вещества(г) |       |        | Калл   | Витамины (мг) |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |
|------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|
|                  |   |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |  |
| ОбЪЕД            |   |       |                     |       |        |        |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |
| 60               | Яйца вареные (употребляются)            | 60    | 0,96                | 3,78  | 4,44   | 54,48  | 1,98          | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20  | 3,78   | 3,12                 | 0,06    |  |  |  |
| 147              | Сыр творожный (с мажорн, йогурт)        | 250   | 2,70                | 2,85  | 18,80  | 111,25 | 0,10          | 8,20  | 0,000 | 1,37  | 15,20  | 60,80  | 24,00                | 0,92    |  |  |  |
| 406              | Пюре из отварной свинины                | 200   | 15,20               | 15,10 | 36,00  | 341,90 | 0,03          | 1,20  | 0,009 | 5,10  | 31,40  | 126,00 | 29,50                | 1,20    |  |  |  |
| 508              | Компот из сухофруктов                   | 200   | 0,50                | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,01          | 0,50  | 0,000 | 0,00  | 28,00  | 19,00  | 7,00                 | 1,30    |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70  | 70,50  | 0,03          | 0,00  | 0,000 | 0,32  | 6,00   | 19,40  | 4,20                 | 0,32    |  |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 52,20  | 0,04          | 0,00  | 0,028 | 0,45  | 10,50  | 47,30  | 14,00                | 1,16    |  |  |  |
| 590              | Кондитерское изделие печенье шоколадное | 50    | 2,90                | 2,30  | 37,50  | 183,00 | 0,04          | 0,00  | 0,000 | 1,16  | 5,50   | 25,00  | 4,40                 | 0,40    |  |  |  |
| Итого:           |   |       |                     |       |        |        |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |
|                  |   | 820   | 26,54               | 24,63 | 148,46 | 923,33 | 2,23          | 20,10 | 2,677 | 18,60 | 106,80 | 303,98 | 86,22                | 5,36    |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |   |       |                     |       |        |        |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |
|                  |   | 700   | 26,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |  |

Итого: творог  
Возрастная категория: 7-11 лет, с/епо: ямне-весеине.  
Вторник

| № п/п            | Имя и фамилия, наименование блюда | Взвеш | Пищевые вещества(г) |       |        | Калл   | Витамины (мг) |       |       |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|
|                  |                                   |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |  |
| ОбЪЕД            |                                   |       |                     |       |        |        |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |
| 107              | Омлет свиной (с/епо) печеная **   | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02   | 7,80   | 0,01          | 3,00  | 0,000 | 0,06 | 13,80  | 14,40  | 8,40                 | 0,36    |  |  |  |
| 144              | Сыр творожный                     | 250   | 2,30                | 4,25  | 15,10  | 108,00 | 0,19          | 8,70  | 0,040 | 0,22 | 19,00  | 65,00  | 25,50                | 2,30    |  |  |  |
| 381              | Котлета из говядины (британка)    | 110   | 14,56               | 15,10 | 13,52  | 248,48 | 0,07          | 0,47  | 0,039 | 0,46 | 32,55  | 152,60 | 23,00                | 2,35    |  |  |  |
| 423              | Канарка тушеная                   | 200   | 7,40                | 7,20  | 7,80   | 126,00 | 0,08          | 34,00 | 0,05  | 1,40 | 212,00 | 110,00 | 48,00                | 2,00    |  |  |  |
| 507              | Компот (из свежих фруктов)        | 200   | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,01          | 3,50  | 0,000 | 0,10 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,20    |  |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 50    | 3,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50 | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50    |  |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 50    | 3,25                | 0,60  | 16,70  | 87,00  | 0,05          | 0,00  | 0,047 | 0,75 | 17,50  | 78,70  | 23,20                | 1,92    |  |  |  |
| Итого:           |                                   |       |                     |       |        |        |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |
|                  |                                   | 920   | 32,29               | 27,81 | 101,84 | 790,78 | 0,46          | 49,47 | 0,176 | 3,54 | 315,85 | 459,70 | 140,10               | 15,63   |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                   |       |                     |       |        |        |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |
|                  |                                   | 700   | 26,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |  |

Данные составлены в программе \*\*\*, разработана специалистами центра образования. Ф-звоние \*\*\*, разработана специалистами центра образования.

Исследование

Среды

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № пробы | Пробы почвы, наименование биота         | Взвешивание | Питательные вещества(г) |        |        | Кислотность | Витаминный состав |       |       |        |        | Минеральные вещества |      |         |  |  |
|---------|---|-------------|-------------------------|--------|--------|-------------|-------------------|-------|-------|--------|--------|----------------------|------|---------|--|--|
|         |   |             | Б                       | Ж      | У      |             | В1                | С     | А     | Е      | Са     | Р                    | Мг   | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕЛ    |   |             |                         |        |        |             |                   |       |       |        |        |                      |      |         |  |  |
| 60      | Мелкообломочная (привалш.проезд.)       | 0,96        | 3,78                    | 4,44   | 54,48  | 1,98        | 10,20             | 2,640 | 10,20 | 10,20  | 3,78   | 3,12                 | 0,06 |         |  |  |
| 250     | Суп из овощей                           | 3,67        | 4,40                    | 15,27  | 115,50 | 0,11        | 15,70             | 0,040 | 0,25  | 49,70  | 120,00 | 33,50                | 1,45 |         |  |  |
| 220     | Рыба замороженная с картошкой по-русски | 14,60       | 8,16                    | 20,80  | 215,42 | 0,15        | 8,06              | 0,040 | 0,91  | 40,30  | 344,60 | 45,80                | 1,46 |         |  |  |
| 200     | Колбаски из сырокопченых                | 0,50        | 0,00                    | 27,00  | 110,00 | 0,01        | 0,50              | 0,000 | 0,00  | 28,00  | 19,00  | 7,00                 | 1,30 |         |  |  |
| 50      | Хлеб пшеничный                          | 3,80        | 0,40                    | 24,60  | 117,50 | 0,05        | 0,00              | 0,000 | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50 |         |  |  |
| 50      | Хлеб ржаной                             | 3,35        | 0,60                    | 16,20  | 87,00  | 0,05        | 0,00              | 0,000 | 0,75  | 17,50  | 78,70  | 23,20                | 1,92 |         |  |  |
| 100     | Дрожжи (белые) ***                      | 0,40        | 0,40                    | 9,80   | 47,00  | 0,03        | 10,00             | 0,000 | 0,20  | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20 |         |  |  |
| 930     | Итого:                                  | 27,18       | 17,74                   | 118,61 | 746,90 | 2,38        | 44,46             | 2,767 | 12,86 | 171,70 | 609,08 | 128,62               | 8,89 |         |  |  |
| 700     | Норма по СанПиН:                        | 26,90       | 27,60                   | 117,20 | 822,50 | 0,40        | 21,00             | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20 |         |  |  |

Черепр

Исследование

Среды

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

| № пробы | Пробы почвы, наименование биота     | Взвешивание | Питательные вещества(г) |        |        | Кислотность | Витаминный состав |       |      |        |        | Минеральные вещества |      |         |  |  |
|---------|-------------------------------------|-------------|-------------------------|--------|--------|-------------|-------------------|-------|------|--------|--------|----------------------|------|---------|--|--|
|         |                                     |             | Б                       | Ж      | У      |             | В1                | С     | А    | Е      | Са     | Р                    | Мг   | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕЛ    |                                     |             |                         |        |        |             |                   |       |      |        |        |                      |      |         |  |  |
| 60      | Овощи соевые (оруж) капуста **      | 0,48        | 0,06                    | 1,02   | 7,80   | 0,01        | 3,00              | 0,000 | 0,06 | 13,80  | 14,40  | 8,40                 | 0,36 |         |  |  |
| 250     | Суп картофельный (с фасолью)        | 4,90        | 5,35                    | 20,15  | 148,30 | 0,15        | 0,58              | 0,000 | 2,45 | 41,50  | 138,00 | 38,00                | 1,80 |         |  |  |
| 200     | Пюре из картофеля                   | 15,80       | 16,40                   | 18,17  | 283,00 | 0,14        | 11,90             | 0,020 | 0,53 | 28,50  | 159,00 | 44,20                | 2,00 |         |  |  |
| 200     | Колбаски из свиных фарш             | 0,50        | 0,20                    | 23,10  | 96,00  | 0,01        | 3,30              | 0,000 | 0,10 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,20 |         |  |  |
| 50      | Хлеб пшеничный                      | 3,80        | 0,40                    | 24,60  | 117,50 | 0,05        | 0,00              | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50 |         |  |  |
| 50      | Хлеб ржаной                         | 3,25        | 0,60                    | 16,70  | 87,00  | 0,05        | 0,00              | 0,047 | 0,75 | 17,50  | 78,70  | 23,20                | 1,92 |         |  |  |
| 30      | Капустное квашеное печенье сахарное | 1,77        | 1,40                    | 22,56  | 109,80 | 0,02        | 0,00              | 0,000 | 0,70 | 3,30   | 15,00  | 2,64                 | 0,24 |         |  |  |
| 840     | Итого:                              | 30,50       | 24,41                   | 126,3  | 849,4  | 0,436       | 18,78             | 0,067 | 5,14 | 125,6  | 444,1  | 128,44               | 8,02 |         |  |  |
| 700     | Норма по СанПиН:                    | 26,90       | 27,60                   | 117,20 | 822,50 | 0,40        | 21,00             | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20 |         |  |  |

Овощи соевые в пюре \*\* - допустимы при употреблении в пищу овощей. Дрожжи \*\*\* - допустимы только в виде фарша.



Итого: капуста

Петрушка

Ботаническая характеристика: 7-11 лет, цвет: бело-зелен.

| № п/п  | Продукт, наименование товара   | Вид  | Пищевые вещества(г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|--------|--------------------------------|------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|        |                                |      | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕД   |                                |      |                     |       |        |         |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |
| 107    | Оливки соевые(позел.) перс. ** | 60   | 0,66                | 0,06  | 2,10   | 12,00   | 0,01          | 9,00  | 0,000 | 0,42 | 6,00   | 21,00  | 9,00                 | 0,48    |  |  |
| 111    | Секондате                      | 250  | 2,18                | 4,45  | 12,02  | 97,00   | 0,06          | 9,20  | 0,210 | 0,25 | 277,00 | 160,00 | 31,00                | 1,52    |  |  |
| 145    | Котлета рыбная и томатный соус | 120  | 12,82               | 2,99  | 10,72  | 121,38  | 0,06          | 0,83  | 0,03  | 0,96 | 32,85  | 148,60 | 22,90                | 0,65    |  |  |
| 240    | Каша рисовая рассычатая        | 180  | 4,44                | 7,32  | 44,80  | 262,80  | 0,04          | 0,09  | 0,048 | 0,03 | 5,90   | 96,00  | 31,40                | 0,64    |  |  |
| 494    | Чай с сахаром с лимонной       | 200  | 0,10                | 0,00  | 15,20  | 61,00   | 0,00          | 2,80  | 0,000 | 0,00 | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40    |  |  |
| 108    | Хлеб пшеничный                 | 50   | 3,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50    |  |  |
| 109    | Хлеб пшенич                    | 50   | 3,25                | 0,60  | 16,20  | 82,00   | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,75 | 17,90  | 78,70  | 23,20                | 1,92    |  |  |
| 112    | Фрукты (яблоки) ***            | 100  | 0,40                | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 0,03          | 10,00 | 0,000 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20    |  |  |
| Итого: |                                |      |                     |       |        |         |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |
|        | Итого по Саше:                 | 1010 | 27,65               | 16,22 | 135,94 | 805,68  | 0,29          | 31,83 | 0,352 | 3,16 | 379,45 | 551,30 | 135,50               | 8,31    |  |  |
|        | Итого по Саше:                 | 700  | 26,99               | 27,60 | 117,20 | 822,50  | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |

Итого: ягода

Поместье

Ботаническая характеристика: 7-11 лет, цвет: бело-зелен.

| № п/п | Продукт, наименование товара   | Вид | Пищевые вещества(г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|-------|--------------------------------|-----|---------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|       |                                |     | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕД  |                                |     |                     |       |        |         |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |
| 107   | Оливки соевые(позел.) перс. ** | 60  | 0,66                | 0,06  | 2,10   | 12,00   | 0,01          | 9,00  | 0,000 | 0,42  | 6,00   | 21,00  | 9,00                 | 0,48    |  |  |
| 114   | Пассатаме джунглевый           | 250 | 2,05                | 5,25  | 16,25  | 121,30  | 0,09          | 7,70  | 0,000 | 2,35  | 155,00 | 163,00 | 36,20                | 0,92    |  |  |
| 291   | Макаронные изделия             | 150 | 5,65                | 0,67  | 29,04  | 145,00  | 0,06          | 0,01  | 0,000 | 0,80  | 5,70   | 357,00 | 8,10                 | 0,08    |  |  |
| 398   | Лепешка, тонкая из-страницы    | 105 | 17,10               | 13,10 | 4,10   | 203,30  | 0,27          | 8,10  | 7,60  | 5,15  | 22,00  | 301,00 | 17,10                | 0,60    |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонной       | 200 | 0,10                | 0,00  | 15,20  | 61,00   | 0,00          | 2,80  | 0,000 | 0,00  | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40    |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                 | 50  | 3,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50    |  |  |
| 109   | Хлеб пшенич                    | 50  | 3,25                | 0,60  | 16,20  | 87,00   | 0,05          | 0,00  | 0,047 | 0,75  | 17,50  | 78,70  | 23,20                | 1,92    |  |  |
|       | Итого:                         | 865 | 32,61               | 20,08 | 107,99 | 747,10  | 0,53          | 27,61 | 7,647 | 10,02 | 230,40 | 956,70 | 92,60                | 4,90    |  |  |
|       | Итого по Саше:                 | 700 | 26,99               | 27,60 | 117,20 | 822,50  | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |

Данные составлены в программе \*\*\*, документация использованная взята из интернета. Физики \*\*\*, документация взята из интернета.



Исход: группа

Биохимический анализ крови

Группа

| № п/п            | Имя пациента, наименование анализа      | Возраст | Ионные вещества (г) |       |        | Креатинин | Биохимия (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества |        |         |  |  |
|------------------|---|---------|---------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|------|--------|----------------------|--------|---------|--|--|
|                  |   |         | Б                   | Ж     | У      |           | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                    | Мг     | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕЛ             |   |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
| 107              | Омоутт сохбиндэ (групп) нурена **       | 60      | 0,48                | 0,05  | 1,02   | 7,80      | 0,01          | 3,00  | 0,000 | 0,06 | 13,80  | 14,40                | 8,40   | 0,36    |  |  |
| 128              | Иогин с каньстол и катрофеналдэ манды ) | 250     | 4,64                | 8,43  | 10,53  | 138,66    | 0,09          | 6,75  | 0,060 | 2,45 | 51,48  | 128,00               | 37,90  | 12,50   |  |  |
| 372              | Т охьбундэ дуниндэ                      | 100     | 8,50                | 8,50  | 4,00   | 125,00    | 0,04          | 12,40 | 0,020 | 0,30 | 34,00  | 103,00               | 21,00  | 1,50    |  |  |
| 429              | Катрофеналдэ нурене                     | 180     | 3,78                | 7,92  | 19,62  | 165,60    | 0,15          | 6,10  | 0,090 | 0,18 | 47,00  | 102,00               | 34,20  | 1,20    |  |  |
| 507              | Компот (то сакэах фьрэнго)              | 200     | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00     | 0,01          | 3,30  | 0,000 | 0,10 | 11,00  | 7,00                 | 5,00   | 1,20    |  |  |
| 108              | Хасэ нундэчиндэ                         | 50      | 3,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50    | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00                | 7,00   | 0,50    |  |  |
| 109              | Хасэ гэмдэл                             | 50      | 3,33                | 0,60  | 16,20  | 87,00     | 0,05          | 0,00  | 0,017 | 0,75 | 17,50  | 78,70                | 23,20  | 1,92    |  |  |
| Итого:           |   |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
|                  |   | 890     | 24,95               | 25,91 | 99,57  | 737,56    | 0,40          | 31,55 | 0,127 | 4,39 | 184,78 | 465,10               | 136,70 | 19,18   |  |  |
| Норма по Салину: |   |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
|                  |   | 700     | 26,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50    | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00               | 87,50  | 4,20    |  |  |

Исход: группа

Биохимический анализ крови

Срели

| № п/п            | Имя пациента, наименование анализа           | Возраст | Ионные вещества (г) |       |        | Креатинин | Биохимия (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества |        |         |  |  |
|------------------|--|---------|---------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|-------|------|--------|----------------------|--------|---------|--|--|
|                  |  |         | Б                   | Ж     | У      |           | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                    | Мг     | Fe(мкг) |  |  |
| ОБЕЛ             |  |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
| 107              | Омоутт сохбиндэ(групп) нурена **             | 60      | 0,66                | 0,05  | 2,10   | 12,00     | 0,01          | 9,00  | 0,000 | 0,42 | 6,00   | 21,00                | 9,00   | 0,48    |  |  |
| 133              | Рассолондэ                                   | 200     | 1,48                | 4,05  | 4,96   | 87,60     | 1,13          | 8,08  | 0,000 | 1,84 | 16,64  | 47,04                | 19,36  | 0,72    |  |  |
| 381              | Котилета из гэмдэиндэ (биогон)               | 110     | 14,56               | 15,10 | 13,52  | 248,48    | 0,07          | 0,47  | 0,039 | 0,46 | 32,55  | 152,60               | 23,00  | 2,35    |  |  |
| 237              | Кашу гьепичендэ пьасуиндэ                    | 150     | 8,50                | 7,80  | 37,00  | 253,00    | 0,20          | 0,00  | 0,040 | 0,60 | 14,25  | 202,00               | 135,30 | 4,54    |  |  |
| 512              | Компот из пьасолон или жол сьиндэиндэ.       | 200     | 0,30                | 0,00  | 20,10  | 81,00     | 0,00          | 10,00 | 0,000 | 0,00 | 10,00  | 6,00                 | 3,00   | 0,60    |  |  |
| 108              | Хасэ нундэчиндэ                              | 30      | 2,30                | 0,24  | 14,70  | 70,50     | 0,03          | 0,00  | 0,000 | 0,32 | 6,00   | 19,40                | 4,20   | 0,32    |  |  |
| 109              | Хасэ гэмдэл                                  | 30      | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 52,20     | 0,04          | 0,00  | 0,028 | 0,45 | 10,50  | 47,30                | 14,00  | 1,16    |  |  |
| 580              | Кашу гьепичендэ кьэиндэ гьепичендэ нундэиндэ | 30      | 1,77                | 1,40  | 22,56  | 109,80    | 0,02          | 0,00  | 0,000 | 0,70 | 3,30   | 15,00                | 2,64   | 0,34    |  |  |
| Итого:           |  |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
|                  |  | 810     | 31,55               | 29,01 | 124,06 | 914,58    | 1,52          | 27,55 | 0,107 | 4,79 | 99,24  | 510,34               | 210,50 | 10,41   |  |  |
| Норма по Салину: |  |         |                     |       |        |           |               |       |       |      |        |                      |        |         |  |  |
|                  |  | 700     | 16,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50    | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00               | 87,50  | 4,20    |  |  |

Данные указаны в порядке \*\*, допустимая величина анализа

Формат \*\*, допустимая величина анализа

Исследование: истрава  
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: январь-февраль.

Череп

| № п/п | Проба типа, наименование баночка  | Взвешивание      | Измерения (мм) |       |       | Кривизна | Витаминный состав (мг) |      |       |       |       | Минеральный состав (мг) |        |         |       |  |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------------|-------|-------|----------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------------------------|--------|---------|-------|--|
|       |                                   |                  | Б              | Ж     | У     |          | В1                     | С    | А     | Е     | Са    | Р                       | Mg     | Fe(мкг) |       |  |
| ОБЕД  |                                   |                  |                |       |       |          |                        |      |       |       |       |                         |        |         |       |  |
| 107   | Овесное овсяное (сорт) парочка ** | 60               | 0,48           | 0,06  | 1,02  | 7,80     | 0,01                   | 3,00 | 0,000 | 0,06  | 13,80 | 14,40                   | 8,40   | 0,36    |       |  |
| 146   | Сыр голландский                   | 250              | 2,30           | 4,25  | 15,10 | 108,00   | 0,19                   | 8,70 | 0,040 | 0,72  | 19,00 | 65,00                   | 25,50  | 7,30    |       |  |
| 406   | Пшеница отрубевидная              | 200              | 15,20          | 15,10 | 36,00 | 341,90   | 0,03                   | 1,20 | 0,009 | 5,10  | 31,40 | 126,00                  | 29,50  | 1,20    |       |  |
| 508   | Компот из сухофруктов             | 200              | 0,50           | 0,00  | 27,00 | 110,00   | 0,01                   | 0,50 | 0,000 | 0,00  | 28,00 | 19,00                   | 7,00   | 1,30    |       |  |
| 590   | Колбасные изделия (вареные)       | 25               | 1,80           | 2,45  | 18,60 | 104,30   | 0,02                   | 0,00 | 0,002 | 0,90  | 7,30  | 22,50                   | 5,00   | 0,50    |       |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                    | 50               | 3,80           | 0,40  | 24,60 | 117,50   | 0,05                   | 0,00 | 0,000 | 0,55  | 10,00 | 32,00                   | 7,00   | 0,50    |       |  |
| 109   | Хлеб ржаной                       | 30               | 1,08           | 0,36  | 10,02 | 62,20    | 0,04                   | 0,00 | 0,028 | 0,42  | 10,50 | 47,30                   | 14,00  | 1,16    |       |  |
|       |                                   | Итого:           | 815,00         | 26,06 | 22,62 | 132,34   | 841,70                 | 0,35 | 13,40 | 0,079 | 7,28  | 120,00                  | 326,30 | 96,40   | 12,32 |  |
|       |                                   | Норма по СанПиН: | 700            | 26,90 | 27,60 | 117,30   | 822,50                 | 0,40 | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00                  | 577,00 | 87,50   | 4,20  |  |

Питание

Исследование: истрава  
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: январь-февраль.

| № п/п | Проба типа, наименование баночка | Взвешивание               | Измерения (мм) |        |        | Кривизна | Витаминный состав (мг) |       |        |        |       | Минеральный состав (мг) |         |         |        |  |
|-------|----------------------------------|---------------------------|----------------|--------|--------|----------|------------------------|-------|--------|--------|-------|-------------------------|---------|---------|--------|--|
|       |                                  |                           | Б              | Ж      | У      |          | В1                     | С     | А      | Е      | Са    | Р                       | Mg      | Fe(мкг) |        |  |
| ОБЕД  |                                  |                           |                |        |        |          |                        |       |        |        |       |                         |         |         |        |  |
| 6/н   | Макарадонская (пшенично-ржаная)  | 60                        | 0,96           | 3,78   | 4,44   | 54,48    | 1,98                   | 10,20 | 2,640  | 10,20  | 10,20 | 3,78                    | 3,12    | 0,06    |        |  |
| 128   | Корюга (с маслом)                | 200                       | 4,28           | 7,43   | 8,82   | 119,66   | 0,06                   | 5,41  | 0,060  | 1,96   | 42,90 | 108,90                  | 31,00   | 2,76    |        |  |
| 390   | Тортельни из говядины            | 110                       | 10,45          | 16,83  | 12,54  | 241,10   | 0,06                   | 0,88  | 0,120  | 0,55   | 12,10 | 118,00                  | 17,60   | 1,65    |        |  |
| 429   | Картофельное пюре                | 150                       | 3,15           | 6,60   | 16,35  | 138,00   | 0,13                   | 5,10  | 0,000  | 0,15   | 39,00 | 85,50                   | 28,50   | 1,05    |        |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)       | 200                       | 0,50           | 0,20   | 23,10  | 96,00    | 0,01                   | 3,30  | 0,000  | 0,10   | 11,00 | 7,00                    | 5,00    | 1,20    |        |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 30                        | 2,30           | 0,24   | 14,70  | 70,50    | 0,03                   | 0,00  | 0,000  | 0,32   | 6,00  | 19,40                   | 4,20    | 0,32    |        |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 30                        | 1,98           | 0,36   | 10,02  | 52,20    | 0,04                   | 0,00  | 0,028  | 0,45   | 10,50 | 47,30                   | 14,00   | 1,16    |        |  |
| 590   | Кондитерские изделия (печенье)   | 50                        | 2,25           | 2,90   | 22,30  | 125,10   | 0,02                   | 0,00  | 0,002  | 1,08   | 8,76  | 27,00                   | 6,000   | 0,60    |        |  |
|       |                                  | Итого:                    | 830            | 25,87  | 38,34  | 112,27   | 899,04                 | 2,33  | 24,89  | 2,850  | 14,81 | 140,46                  | 416,88  | 109,42  | 8,80   |  |
|       |                                  | Норма по СанПиН:          | 700            | 26,90  | 27,60  | 117,30   | 822,50                 | 0,40  | 21,00  | 0,280  | 3,50  | 385,00                  | 577,00  | 87,50   | 4,20   |  |
|       |                                  | Итого среднее за 10 дней: | 8730,0         | 285,10 | 246,77 | 1207,38  | 8256,07                | 10,93 | 289,64 | 16,849 | 84,59 | 1874,28                 | 5843,38 | 1264,50 | 101,82 |  |

Данные указаны в процентном соотношении, допускается использование иных единиц. Формы \*\*\*, допустимая величина указана в скобках.

С.А. Дегуров  
Л.В. Виноградова

Составитель: Ильяшев-Техновит  
Директор: МКУ ЦЛМТВО







Примерное перспективное (10-дневное) меню Работодано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Для категории детей С 12 лет и старше ОБЕД сезон: зимне-весенне.

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № рецеп. | Приемы пищи, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калл   | Витамины (мг) |        |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|          |                                     |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А     | Е      | Са     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 6н       | Медиа клубничная (прям. промисл.)   | 100   | 1,60                | 6,30  | 7,40   | 90,80  | 3,300         | 17,000 | 4,400 | 17,000 | 12,00  | 6,30   | 5,30   | 0,10                 |  |  |  |  |
| 147      | Суп картофельный(с макарон. пастой) | 250   | 2,70                | 2,85  | 18,80  | 111,25 | 0,100         | 8,200  | 0,000 | 1,370  | 15,20  | 63,50  | 24,00  | 0,92                 |  |  |  |  |
| 406      | Плов из отварной курятины           | 250   | 19,00               | 18,90 | 45,00  | 427,30 | 0,035         | 1,470  | 0,011 | 6,420  | 39,30  | 157,00 | 36,80  | 1,50                 |  |  |  |  |
| 508      | Компот из сухофруктов               | 200   | 0,50                | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,010         | 0,500  | 0,000 | 0,000  | 28,00  | 19,00  | 7,00   | 1,30                 |  |  |  |  |
| 108      | Хлеб пшеничный                      | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550  | 13,90  | 44,70  | 9,80   | 0,70                 |  |  |  |  |
| 109      | Хлеб ржаной                         | 50    | 3,25                | 0,60  | 16,70  | 87,00  | 0,058         | 0,000  | 0,047 | 0,750  | 17,50  | 78,70  | 23,20  | 1,92                 |  |  |  |  |
|          | Итого:                              | 920   | 32,41               | 29,21 | 149,20 | 989,35 | 3,563         | 27,170 | 4,458 | 26,090 | 130,90 | 369,20 | 106,00 | 6,44                 |  |  |  |  |

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № рецеп. | Приемы пищи, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калл   | Витамины (мг) |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|          |                                     |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 106      | Овощи салатовые (огурец) нарезка ** | 100   | 0,80                | 0,10  | 1,70   | 13,00  | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,100 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60                 |  |  |  |  |
| 146      | Суп гороховый                       | 250   | 2,30                | 4,25  | 15,10  | 108,00 | 0,190         | 8,700  | 0,040 | 0,220 | 19,00  | 65,00  | 25,50  | 7,30                 |  |  |  |  |
| 381      | Котлета из говядины (биточик)       | 130   | 18,12               | 18,60 | 16,38  | 305,68 | 0,090         | 0,470  | 0,049 | 0,560 | 40,35  | 189,62 | 28,00  | 2,91                 |  |  |  |  |
| 423      | Капустя тушеная                     | 200   | 7,40                | 7,20  | 7,80   | 126,00 | 0,080         | 34,000 | 0,050 | 1,400 | 212,00 | 110,00 | 48,00  | 2,00                 |  |  |  |  |
| 507      | Компот (из свежих фруктов)          | 200   | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,010         | 3,300  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00   | 1,50                 |  |  |  |  |
| 108      | Хлеб пшеничный                      | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80   | 0,70                 |  |  |  |  |
| 109      | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,047         | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60  | 1,54                 |  |  |  |  |
| 112      | Фрукты (груша)***                   | 100   | 0,40                | 0,30  | 10,30  | 47,00  | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,400 | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30                 |  |  |  |  |
|          | Итого:                              | 1090  | 37,48               | 31,67 | 121,88 | 928,08 | 0,517         | 56,470 | 0,177 | 3,930 | 352,35 | 519,32 | 160,90 | 18,55                |  |  |  |  |
|          | Норма по СанПиН:                    | 800   | 31,50               | 32,30 | 134,00 | 952,00 | 0,400         | 24,000 | 0,300 | 3,800 | 420,00 | 580,00 | 105,00 | 6,30                 |  |  |  |  |

Овощи салатовые в нарезке \*\* - допускается использование любых видов овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выходы любых видов фруктов.

Итого: зерно

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

Средн  
Обект

| № п/п | Имя и вид, наименование блюда         | Выход            | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал   | Витамины (мг) |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |         |      |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|------------------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|------|--|--|--|
|       |                                       |                  | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |      |  |  |  |
| 6/н   | Медя выдержанная (прос. продукт.)     | 100              | 1,60                | 6,30  | 7,40   | 90,80  | 3,300         | 17,000 | 4,400  | 17,000 | 17,00  | 6,30   | 5,20                 | 0,10    |      |  |  |  |
| 143   | Сыр из овечьей                        | 250              | 3,67                | 4,40  | 15,27  | 115,50 | 0,110         | 15,700 | 0,040  | 0,250  | 49,70  | 120,00 | 33,50                | 1,45    |      |  |  |  |
| 340   | Рыба шевельная с карпоземем по-русски | 240              | 16,00               | 8,90  | 22,70  | 235,00 | 0,170         | 8,800  | 0,050  | 1,000  | 44,00  | 376,00 | 50,00                | 1,60    |      |  |  |  |
| 508   | Компот из сухофруктов                 | 200              | 0,50                | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,010         | 0,500  | 0,000  | 0,000  | 28,00  | 19,00  | 7,00                 | 1,30    |      |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                        | 70               | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000  | 0,550  | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |      |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                           | 40               | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,047         | 0,000  | 0,038  | 0,600  | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54    |      |  |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие (пирожки)        | 50               | 2,90                | 2,30  | 37,50  | 183,00 | 0,040         | 0,000  | 0,000  | 1,160  | 5,50   | 25,00  | 4,40                 | 0,40    |      |  |  |  |
|       |                                       | Итого:           | 42,65               | 22,92 | 157,37 | 966,70 | 3,737         | 42,000 | 4,528  | 20,560 | 172,10 | 654,00 | 128,50               | 7,09    |      |  |  |  |
|       |                                       | Норма по СанПиН: | 800                 | 31,50 | 32,20  | 134,00 | 952,00        | 0,400  | 24,000 | 0,500  | 3,800  | 420,00 | 580,00               | 105,00  | 6,30 |  |  |  |

Итого: зерно

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: лето-осень.

Средн  
Обект

| № п/п | Имя и вид, наименование блюда    | Выход  | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал   | Витамины (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |  |
|-------|----------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|--|
|       |                                  |        | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |  |  |  |  |
| 106   | Овощи соевые (позидор) шустка ** | 100    | 1,10                | 0,10  | 3,50   | 20,00  | 0,010         | 15,000 | 0,000 | 0,700 | 10,00  | 35,00  | 15,00                | 0,80    |  |  |  |  |
| 145   | Сыр картофельный (с фасолью)     | 250    | 4,90                | 5,35  | 20,15  | 148,30 | 0,150         | 0,580  | 0,000 | 2,450 | 41,50  | 138,00 | 38,00                | 1,80    |  |  |  |  |
| 407   | Рис из глянца                    | 220    | 17,30               | 18,10 | 19,98  | 311,80 | 0,150         | 13,090 | 0,022 | 0,580 | 31,30  | 174,90 | 48,60                | 2,20    |  |  |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)       | 200    | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,010         | 3,300  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,20    |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 70     | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 40     | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,047         | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54    |  |  |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие (пирожки)   | 50     | 2,90                | 2,30  | 37,50  | 183,00 | 0,040         | 0,000  | 0,000 | 1,160 | 5,50   | 25,00  | 4,40                 | 0,40    |  |  |  |  |
|       |                                  | Итого: | 34,66               | 27,07 | 151,73 | 991,50 | 0,467         | 31,970 | 0,060 | 6,140 | 127,20 | 487,60 | 139,40               | 8,64    |  |  |  |  |

Оценки качества и ценности \*\*, доустанавливаются индивидуальные нормы питания. Дневная норма \*\*\*, доустанавливаются индивидуальные нормы питания.



Исцели: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Питание: Обед

| № п/п | Наименование блюда               | Выход            | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |      |  |
|-------|----------------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|------|--|
|       |                                  |                  | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мг) |      |  |
| 60    | Пюре картофельное (прот.-протв.) | 100              | 1,60                | 6,30  | 7,40  | 90,80  | 3,300         | 17,000 | 4,400  | 17,000 | 17,00  | 6,30   | 5,20                 | 0,10   |      |  |
| 131   | Средисливки                      | 250              | 2,18                | 4,45  | 12,02 | 97,00  | 0,060         | 9,200  | 0,230  | 0,250  | 277,00 | 160,00 | 11,00                | 1,52   |      |  |
| 345   | Котлета рыбная в томатном соусе  | 130              | 14,22               | 3,20  | 11,68 | 132,68 | 0,070         | 0,870  | 0,029  | 1,060  | 36,35  | 164,60 | 25,20                | 0,71   |      |  |
| 240   | Каша рисовая рассыпчатая         | 180              | 4,44                | 7,32  | 44,80 | 262,80 | 0,036         | 0,030  | 0,048  | 0,034  | 5,90   | 96,00  | 31,40                | 0,64   |      |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном         | 200              | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,000         | 2,800  | 0,000  | 0,000  | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40   |      |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 70               | 3,36                | 0,56  | 34,30 | 163,00 | 0,060         | 0,030  | 0,000  | 0,550  | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70   |      |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 20               | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,030         | 0,000  | 0,300  | 0,300  | 7,00   | 31,60  | 9,40                 | 0,78   |      |  |
| 588   | Кондитерские изделия (сахар)     | 30               | 0,84                | 0,99  | 23,19 | 105,00 | 0,000         | 0,000  | 0,000  | 0,200  | 0,05   | 2,70   | 0,01                 | 0,44   |      |  |
|       |                                  | Итого:           | 980                 | 21,15 | 22,43 | 122,10 | 894,28        | 3,584  | 29,870 | 4,754  | 19,644 | 381,85 | 554,30               | 127,80 | 5,99 |  |
|       |                                  | Норма по СанПиН: | 800                 | 31,50 | 32,20 | 134,00 | 952,00        | 0,400  | 24,000 | 0,300  | 3,800  | 420,00 | 500,00               | 105,00 | 6,30 |  |

Исцели: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Питание: Обед

| № п/п | Наименование блюда                    | Выход  | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |      |  |
|-------|---------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|------|--|
|       |                                       |        | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мг) |      |  |
| 106   | Омлет картофель (помидор) супресса ** | 100    | 1,10                | 0,10  | 3,50  | 20,00  | 0,010         | 15,000 | 0,000  | 0,700  | 10,00  | 35,00  | 15,00                | 0,80   |      |  |
| 134   | Рассольник ленинградский              | 250    | 2,05                | 5,25  | 16,25 | 121,30 | 0,090         | 7,700  | 0,000  | 2,350  | 155,00 | 163,00 | 26,20                | 0,92   |      |  |
| 291   | Макаронные отварные                   | 180    | 6,78                | 0,81  | 34,80 | 173,90 | 0,070         | 0,012  | 0,000  | 0,900  | 6,80   | 42,80  | 9,70                 | 0,96   |      |  |
| 398   | Пюре картофельное по-строгановски     | 130    | 21,30               | 16,30 | 5,08  | 251,70 | 0,340         | 9,500  | 10,000 | 6,400  | 27,00  | 373,00 | 23,00                | 0,80   |      |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном              | 200    | 0,00                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,000         | 2,800  | 0,000  | 0,000  | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40   |      |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                        | 70     | 3,36                | 0,56  | 34,30 | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000  | 0,550  | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70   |      |  |
| 109   | Хлеб ржаной                           | 20     | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,030         | 0,000  | 0,300  | 0,300  | 7,00   | 31,60  | 9,40                 | 0,78   |      |  |
| 588   | Кондитерские изделия (сахар)          | 30     | 0,84                | 0,99  | 23,19 | 105,00 | 0,000         | 0,000  | 0,000  | 0,200  | 0,05   | 2,70   | 0,01                 | 0,44   |      |  |
|       |                                       | Итого: | 980                 | 38,75 | 24,25 | 139,00 | 930,70        | 0,600  | 35,012 | 10,200 | 11,400 | 233,95 | 696,80               | 95,11  | 5,80 |  |

Данные указаны в порядке \*\* - допустимая нормальная норма человек. Формы \*\*\* - допустимая норма для детей.



Исследуемая группа

Возрастная категория: с 12 лет и старше (срок: январь-апрель).

Группы: Омега

| № п/п | Имя, фамилия, наименование блюда | Вес  | Пищевые вещества (г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |  |  |
|-------|----------------------------------|------|----------------------|-------|--------|---------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--|--|
|       |                                  |      | Б                    | Ж     | У      |         | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мг) |  |  |
| 106   | Омлет соевый (супер) завтрак **  | 100  | 0,80                 | 0,10  | 1,70   | 13,00   | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,100 | 21,00  | 24,00  | 14,00                | 0,60   |  |  |
| 128   | Борит (с маслом)                 | 250  | 4,64                 | 8,43  | 10,53  | 138,66  | 0,087         | 6,750  | 0,060 | 2,450 | 51,48  | 128,00 | 37,90                | 12,50  |  |  |
| 172   | Гарбуз запеченный                | 120  | 10,20                | 9,90  | 4,80   | 150,00  | 0,050         | 14,900 | 0,024 | 0,360 | 40,80  | 123,00 | 25,20                | 1,80   |  |  |
| 429   | Картофельное пюре                | 200  | 4,20                 | 8,80  | 21,80  | 184,00  | 0,160         | 6,700  | 0,000 | 0,200 | 52,20  | 113,00 | 38,00                | 1,30   |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)       | 200  | 0,50                 | 0,20  | 21,10  | 96,00   | 0,010         | 3,300  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,20   |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 70   | 5,36                 | 0,56  | 34,30  | 163,00  | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70   |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 40   | 2,60                 | 0,46  | 13,20  | 69,40   | 0,047         | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54   |  |  |
| 112   | Фрукты (груша)***                | 100  | 0,40                 | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,400 | 19,00  | 16,00  | 12,00                | 2,30   |  |  |
|       | Итого:                           | 1080 | 28,70                | 28,75 | 119,73 | 861,06  | 0,454         | 41,650 | 0,122 | 4,760 | 225,38 | 518,70 | 160,50               | 21,94  |  |  |

Исследуемая группа

Возрастная категория: с 12 лет и старше (срок: январь-апрель).

Среды: Омега

| № п/п | Имя, фамилия, наименование блюда     | Вес | Пищевые вещества (г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |  |  |
|-------|--------------------------------------|-----|----------------------|-------|--------|---------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--|--|
|       |                                      |     | Б                    | Ж     | У      |         | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мг) |  |  |
| 106   | Омлет соевый (помидор) завтрак **    | 100 | 1,10                 | 0,10  | 1,50   | 20,00   | 0,010         | 15,000 | 0,000 | 0,700 | 10,00  | 35,00  | 15,00                | 0,80   |  |  |
| 113   | Рисовый                              | 250 | 1,85                 | 5,07  | 5,08   | 109,50  | 1,440         | 10,100 | 0,000 | 2,300 | 20,80  | 58,80  | 24,20                | 0,90   |  |  |
| 237   | Каша гречневая рассыпчатая           | 180 | 10,20                | 9,40  | 44,40  | 303,60  | 0,240         | 0,000  | 0,048 | 0,230 | 17,10  | 243,00 | 162,30               | 5,45   |  |  |
| 381   | Компот из фруктов (брюква)           | 130 | 18,12                | 18,60 | 16,38  | 305,68  | 0,090         | 0,470  | 0,049 | 0,560 | 40,35  | 189,62 | 28,00                | 2,91   |  |  |
| 512   | Компот из фруктов или ягод клубника. | 200 | 0,30                 | 0,00  | 20,10  | 81,00   | 0,000         | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 10,00  | 6,00   | 3,00                 | 0,60   |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 70  | 5,36                 | 0,56  | 34,30  | 163,00  | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70   |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 30  | 1,98                 | 0,35  | 9,96   | 52,10   | 0,042         | 0,000  | 0,030 | 0,045 | 10,50  | 47,30  | 14,00                | 1,16   |  |  |
|       | Итого:                               | 960 | 38,91                | 34,08 | 133,72 | 1034,88 | 1,882         | 35,570 | 0,127 | 4,885 | 122,65 | 624,42 | 256,30               | 12,52  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                     | 800 | 31,50                | 32,20 | 134,00 | 952,00  | 0,400         | 24,000 | 0,300 | 3,800 | 420,00 | 580,00 | 105,00               | 6,30   |  |  |

Омлет соевый в суперсе \*\* - дегустационная оценка по вкусу: очень хорошая. Фрукты \*\*\* - дегустационная оценка по вкусу: хорошая.

Исследования: отбор  
 Водянистая катерина: с 12 лет и старше сезон: январь-февраль.

Петербург  
 Омега

| № п/п | Продукт питания, наименование бренда | Взвешка    | Пищевые вещества(г) |              |               | Калории       | Витаминный (мг) |               |              |              |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |
|-------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--|--|
|       |                                      |            | Б                   | Ж            | У             |               | В1              | С             | А            | Е            | Са            | Р             | Mg                   | Fe(мкг)      |  |  |
| 106   | Облепиховое (орбурус) пюре ***       | 100        | 0,80                | 0,10         | 1,20          | 13,00         | 0,020           | 5,000         | 0,000        | 0,100        | 23,00         | 24,00         | 14,00                | 0,60         |  |  |
| 146   | Сыр творожный                        | 250        | 2,30                | 4,25         | 15,10         | 108,00        | 0,190           | 8,700         | 0,040        | 0,220        | 19,00         | 65,00         | 25,50                | 7,30         |  |  |
| 406   | Пюре из отрубной выпечки             | 250        | 19,00               | 18,90        | 45,00         | 427,30        | 0,035           | 1,470         | 0,011        | 6,420        | 39,30         | 157,00        | 36,80                | 1,50         |  |  |
| 508   | Компот из сухофруктов                | 200        | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,010           | 0,500         | 0,000        | 0,000        | 28,00         | 19,00         | 7,00                 | 1,30         |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие                 | 50         | 2,90                | 2,30         | 37,50         | 183,00        | 0,040           | 0,000         | 0,000        | 1,160        | 5,40          | 25,00         | 4,40                 | 0,40         |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 50         | 3,85                | 0,40         | 24,60         | 117,00        | 0,050           | 0,000         | 0,000        | 0,550        | 10,00         | 32,00         | 7,00                 | 0,50         |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80         | 0,030           | 0,000         | 0,200        | 0,300        | 7,00          | 31,60         | 9,40                 | 0,78         |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                        | <b>920</b> | <b>30,67</b>        | <b>26,19</b> | <b>157,58</b> | <b>993,10</b> | <b>0,375</b>    | <b>15,670</b> | <b>0,251</b> | <b>8,750</b> | <b>131,80</b> | <b>353,60</b> | <b>104,10</b>        | <b>12,38</b> |  |  |

Исследуемый материал

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: январь-февраль.

Петербург  
 Омега

| № п/п | Продукт питания, наименование бренда | Взвешка     | Пищевые вещества(г) |               |                | Калории        | Витаминный (мг) |                |               |                |                |                | Минеральные вещества |               |  |  |
|-------|--------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|--|--|
|       |                                      |             | Б                   | Ж             | У              |                | В1              | С              | А             | Е              | Са             | Р              | Mg                   | Fe(мкг)       |  |  |
| 6/в   | Медиа саблевоник (творог, пропан.)   | 100         | 1,60                | 6,30          | 7,40           | 90,80          | 3,300           | 17,000         | 4,400         | 17,000         | 17,00          | 6,30           | 5,20                 | 0,10          |  |  |
| 128   | Борит (с маслом )                    | 250         | 4,64                | 8,43          | 10,53          | 138,66         | 0,087           | 6,750          | 0,060         | 2,450          | 51,48          | 128,00         | 37,90                | 12,50         |  |  |
| 390   | Тартини из говядины с сыром          | 130         | 12,35               | 19,90         | 14,80          | 287,30         | 0,060           | 1,040          | 0,140         | 0,650          | 27,30          | 140,00         | 20,80                | 1,95          |  |  |
| 429   | Капшофальное пюре                    | 200         | 4,20                | 8,80          | 21,80          | 184,00         | 0,160           | 6,700          | 0,000         | 0,200          | 52,20          | 113,00         | 38,00                | 1,30          |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)           | 200         | 0,50                | 0,20          | 23,10          | 96,00          | 0,010           | 3,300          | 0,000         | 0,100          | 11,00          | 7,00           | 5,00                 | 1,20          |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,85                | 0,40          | 24,60          | 117,00         | 0,060           | 0,000          | 0,000         | 0,550          | 13,90          | 44,70          | 9,80                 | 0,70          |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,32                | 0,24          | 6,68           | 34,80          | 0,030           | 0,000          | 0,200         | 0,300          | 7,00           | 31,60          | 9,40                 | 0,78          |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                        | <b>950</b>  | <b>28,46</b>        | <b>44,27</b>  | <b>108,91</b>  | <b>948,56</b>  | <b>3,707</b>    | <b>34,790</b>  | <b>4,800</b>  | <b>21,250</b>  | <b>179,88</b>  | <b>470,60</b>  | <b>126,10</b>        | <b>18,53</b>  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>              | <b>800</b>  | <b>31,50</b>        | <b>32,20</b>  | <b>134,00</b>  | <b>952,00</b>  | <b>0,400</b>    | <b>24,000</b>  | <b>0,300</b>  | <b>3,800</b>   | <b>420,00</b>  | <b>580,00</b>  | <b>105,00</b>        | <b>6,30</b>   |  |  |
|       | <b>Средняя за 10 дней:</b>           | <b>9760</b> | <b>333,82</b>       | <b>290,84</b> | <b>1381,22</b> | <b>9538,21</b> | <b>18,886</b>   | <b>350,172</b> | <b>29,477</b> | <b>127,409</b> | <b>2057,96</b> | <b>5248,54</b> | <b>1404,71</b>       | <b>117,88</b> |  |  |

Омега составные и ингредиенты \*\*\*, донорская технология производства и класс оценки. Физик \*\*\*, донорская технология анализа и класс физиков.

Составитель: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБТО

  
 А.А. Лепина



**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ОБЕД 35% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.**

| № п/п | Наименование продуктов           | 35% от<br>суточной<br>нормы | Сезон: ЗИМА-ВЕСНА |      |       |      |      |      |       |      |      |      | Фактиче<br>ская за<br>10 дней<br>в<br>среднем | Для<br>таблицы<br>анализа тр<br>затрат, с<br>учетом<br>отходов |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|---|--|
|       |                                  |                             | 1                 | 2    | 3     | 4    | 5    | 6    | 7     | 8    | 9    | 10   |   |  |
| 1.    | Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)   | 42                          | 50                | 40   | 40    | 40   | 50   | 20   | 40    | 30   | 20   | 20   | 350   | 35   |
| 2.    | Хлеб пшеничный                   | 70                          | 70                | 70   | 70    | 70   | 70   | 70   | 70    | 70   | 50   | 50   | 660   | 66   |
| 3.    | Мука пшеничная                   | 7                           |                   | 3    |       |      | 3    |      |       |      | 10,1 | 19,1 | 19,1  | 1,91   |
| 4.    | Крупы, бобовые                   | 17,5                        | 58,8              | 20   |       | 20   | 64,5 | 20   | 6     | 82   | 63,5 | 9    | 343,8   | 34,4   |
| 5.    | Макаронные изделия               | 7                           | 10                |      |       |      |      | 61   |       |      |      |      | 71  | 7,1  |
| 6.    | Картофель                        | 65,45                       | 75                | 62,5 | 154,5 | 180  | 43   | 75   | 190   | 75   | 62,5 | 170  | 1087,5  | 141,38   |
| 7.    | Овощи свежие, зелень             | 112                         | 135               | 127  | 159   | 57   | 211  | 115  | 264,5 | 127  | 135  | 261  | 1591,5  | 190,1  |
| 8.    | Фрукты (плоды) свежие            | 64,75                       |                   | 140  | 7     | 40   | 107  | 7    | 140   | 100  | 40   | 40   | 581   | 58,8   |
| 9.    | Фрукты (плоды) сухие             | 7                           | 37,5              |      |       |      |      |      |       | 25   | 37,5 |      | 100   | 10   |
| 10.   | Соки плодовоовощные, фруктовые   | 70                          |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 11.   | Масо жевательное 1 кат.          | 27,3                        |                   | 80   |       |      |      |      | 72    | 80   |      | 72   | 304   | 34   |
| 12.   | Цыпленок 1 категории потрошен.   | 18,55                       | 90                |      |       | 70   |      |      |       |      | 90   |      | 250   | 58,7   |
| 13.   | Рыба-филе                        | 26,95                       |                   |      | 105   |      |      |      |       |      |      |      | 195   | 26,3   |
| 14.   | Кисломолочная пищевая прод.      | 63                          |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 15.   | Молоко (доля жира 2,5%, 3,2%)    | 12,25                       |                   | 55   | 33    | 13   |      |      | 25    |      |      |      | 126   | 12,6   |
| 16.   | Творог (доля жира не более 9%)   | 21                          |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 17.   | Сыр                              | 5,25                        |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 18.   | Сметана (доля жира не более 15%) | 3,5                         |                   |      |       |      | 2,5  | 25   | 10    |      | 10   |      | 47,5  | 4,75   |
| 19.   | Масло сливочное                  | 12,25                       |                   | 10   | 8     |      | 8    | 10   | 8     | 9    | 7    |      | 60  | 6  |
| 20.   | Масло растительное               | 6,3                         | 15                | 10   | 9     | 11   | 8    |      | 5     | 5    | 13   | 5    | 81  | 8,1  |
| 21.   | Яйцо диетическое                 | 40                          |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 22.   | Сахар                            | 12,25                       | 10                | 10   | 10    | 10   | 12   | 10   | 12    | 10   | 10   | 12   | 106   | 10,6   |
| 23.   | Кондитерские изделия             | 5,25                        |                   |      | 50    | 50   |      |      |       |      | 50   |      | 200   | 20   |
| 24.   | Чай                              | 1,5                         |                   |      | 5     |      | 5    |      |       |      |      |      | 15  | 1,5  |
| 25.   | Какао                            | 1                           |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 26.   | Дрожжи хлебопекарные             | 0,1                         |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0   | 0  |
| 27.   | Субпродукты (печень)             | 14                          |                   |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 100   | 11,2   |
| 28.   | Соль                             | 1,75                        | 1,75              | 1,75 | 1,75  | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75  | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 17,5  | 1,75   |



Приложение № 5  
к проекту управления образованием  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории  
детей 7-11 лет ЗАВТРАК сезон: зимне-весенний.**

Итого: порция **ЗАВТРАК** **Понедельник**

Возрастная категория: для детей ОБТ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весенний.

| № п/п                   | Наименование блюда            | Выход      | Нормативы потребности |              |              | Кал           | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
|                         |                               |            | Б                     | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мg           | Fe          |  |  |  |  |
| 107                     | Омлет соевый(позит) перст. ** | 60         | 0,66                  | 0,06         | 2,10         | 12,00         | 0,01          | 9,00         | 0,00        | 0,42        | 6,00          | 21,00                | 9,00         | 0,48        |  |  |  |  |
| 302                     | Омлет куриный(позит)          | 180        | 12,90                 | 20,00        | 3,46         | 244,60        | 0,09          | 0,46         | 0,30        | 0,70        | 122,00        | 230,00               | 18,40        | 2,30        |  |  |  |  |
| 497                     | Каша с маком                  | 200        | 3,60                  | 3,30         | 25,00        | 144,00        | 0,04          | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 124,00        | 110,00               | 27,00        | 0,80        |  |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                | 40         | 3,04                  | 0,32         | 19,68        | 94,00         | 0,04          | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 7,89          | 25,60                | 3,54         | 0,42        |  |  |  |  |
| 112                     | Фрукты (яблоки) ***           | 100        | 0,40                  | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00                | 9,00         | 2,20        |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                               | <b>590</b> | <b>20,60</b>          | <b>24,08</b> | <b>60,04</b> | <b>541,60</b> | <b>0,21</b>   | <b>20,76</b> | <b>0,32</b> | <b>1,74</b> | <b>275,89</b> | <b>397,60</b>        | <b>68,94</b> | <b>6,20</b> |  |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                               | <b>590</b> | <b>19,25</b>          | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b>   | <b>15,00</b> | <b>0,18</b> | <b>2,50</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b>        | <b>62,50</b> | <b>3,00</b> |  |  |  |  |

Итого: порция **ЗАВТРАК** **Вторник**

Возрастная категория: для детей ОБТ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весенний.

| № п/п                   | Наименование блюда            | Выход      | Нормативы потребности |              |              | Кал           | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
|                         |                               |            | Б                     | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мg           | Fe          |  |  |  |  |
| 107                     | Омлет соевый (орзр) перст. ** | 60         | 0,48                  | 0,06         | 1,02         | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,00        | 0,06        | 13,80         | 14,40                | 8,40         | 0,36        |  |  |  |  |
| 372                     | Голубцы домашние              | 100        | 8,50                  | 8,30         | 4,00         | 125,00        | 0,04          | 12,40        | 0,02        | 0,30        | 34,00         | 103,00               | 21,00        | 1,50        |  |  |  |  |
| 429                     | Картофельное пюре             | 150        | 3,15                  | 6,60         | 16,35        | 138,00        | 0,13          | 5,10         | 0,00        | 0,15        | 39,00         | 85,50                | 28,50        | 1,05        |  |  |  |  |
| 494                     | Чай с сахаром с лимоном       | 200        | 0,10                  | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00                 | 2,00         | 0,40        |  |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                | 30         | 2,30                  | 0,24         | 14,70        | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,32        | 6,00          | 19,40                | 4,20         | 0,32        |  |  |  |  |
| 109                     | Хлеб ржаной                   | 20         | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,80         | 0,03          | 0,00         | 2,00        | 0,30        | 7,00          | 31,60                | 9,40         | 0,78        |  |  |  |  |
| 590                     | Ковалевские таблетки (вафли)  | 25         | 0,70                  | 0,82         | 19,30        | 87,50         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,17        | 0,04          | 9,00                 | 0,00         | 0,37        |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                               | <b>585</b> | <b>16,55</b>          | <b>16,26</b> | <b>77,25</b> | <b>524,60</b> | <b>0,24</b>   | <b>23,30</b> | <b>2,02</b> | <b>1,30</b> | <b>114,04</b> | <b>266,90</b>        | <b>73,50</b> | <b>4,78</b> |  |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                               | <b>590</b> | <b>19,25</b>          | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b>   | <b>15,00</b> | <b>0,18</b> | <b>2,50</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b>        | <b>62,50</b> | <b>3,00</b> |  |  |  |  |

Данные составлены в программе \*\*\*, документация использованная указана описано. Фрукты \*\*\* - документация указана указана описано.

Исследования: ЗАВТРАК

Среда

Вопросник категории: для детей ОБИ включая детей-инвалидов 7-11 лет (вкл. инва-векта).

| № п/п | Продукты питания, наименование бренда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витаминиз (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
|       |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С     | А    | Е    | Ca     | P      | Mg    | Fe                   |  |  |  |  |  |
| 317   | Йогурт из топленого молока            | 150   | 18,88               | 15,99 | 41,05 | 388,00 | 0,10           | 85,50 | 0,12 | 5,08 | 403,00 | 377,00 | 41,90 | 1,46                 |  |  |  |  |  |
| 501   | Кефирный напиток с сахаром            | 200   | 3,20                | 2,70  | 15,90 | 79,00  | 0,04           | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00  | 14,00 | 0,10                 |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03           | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб пшеничный                        | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03           | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60  | 9,40  | 0,78                 |  |  |  |  |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***                    | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03           | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                                | 500   | 26,10               | 19,17 | 90,13 | 619,30 | 0,23           | 96,80 | 2,14 | 5,90 | 558,00 | 529,00 | 78,50 | 4,86                 |  |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                      | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30           | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |  |  |

Исследования: ЗАВТРАК

Четверг

Вопросник категории: для детей ОБИ включая детей-инвалидов 7-11 лет (вкл. инва-векта).

| № п/п | Продукты питания, наименование бренда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витаминиз (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
|       |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С     | А    | Е    | Ca     | P      | Mg    | Fe(mg)               |  |  |  |  |  |
| 107   | Овсяны сдобные (сух.) суперка **      | 60    | 0,48                | 0,06  | 1,02  | 7,80   | 0,01           | 3,00  | 0,00 | 0,06 | 13,80  | 14,40  | 8,40  | 0,36                 |  |  |  |  |  |
| 406   | Пюре из отпареной кукурузы            | 200   | 15,20               | 15,10 | 36,00 | 341,90 | 0,03           | 1,20  | 0,01 | 5,10 | 31,40  | 126,00 | 29,50 | 1,20                 |  |  |  |  |  |
| 518   | Сое-фруктовый (алюминий)              | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02           | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,80                 |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                        | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03           | 0,00  | 0,00 | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20  | 0,32                 |  |  |  |  |  |
| 590   | Колбасные изделия                     | 25    | 0,70                | 0,82  | 19,30 | 87,90  | 0,00           | 0,00  | 0,00 | 0,17 | 0,04   | 9,00   | 0,00  | 0,37                 |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                                | 515   | 19,68               | 16,42 | 71,22 | 599,70 | 0,09           | 8,20  | 0,01 | 5,65 | 58,24  | 168,80 | 42,10 | 5,05                 |  |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                      | 500   | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30           | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00                 |  |  |  |  |  |

Оценки содержания в продуктах \* - допустимая максимальная величина, \*\* - норма, \*\*\* - допустимая величина в сухих фруктах.

Исследуемый материал: ЗАБИТРАК

## ИТТЕРБИЙ

Возрастная категория: для детей ОБИ исключая детей-инвалидов 7-11 лет (срок: 1 год-век).

| № п/п            | Пробы (наименование сырья) | Выход | Исследуемые вещества(г) |       |       | Кальций | Витаминный состав (мг) |       |      |      |        | Минеральный состав |       |         |  |  |
|------------------|----------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|---------|------------------------|-------|------|------|--------|--------------------|-------|---------|--|--|
|                  |                            |       | В                       | Ж     | У     |         | В1                     | С     | А    | Е    | Са     | Р                  | Мg    | Fe(мкг) |  |  |
| 381              | Корица из Гвинеи (бербер)  | 110   | 14,56                   | 15,10 | 13,52 | 248,48  | 0,07                   | 0,47  | 0,04 | 0,46 | 32,50  | 152,00             | 23,00 | 2,35    |  |  |
| 429              | Каптурфенские травы        | 150   | 3,15                    | 6,60  | 16,34 | 138,00  | 0,13                   | 5,10  | 0,00 | 0,15 | 39,00  | 85,50              | 28,50 | 1,05    |  |  |
| 497              | Каша с молоком             | 200   | 3,60                    | 3,30  | 25,00 | 144,00  | 0,04                   | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00             | 27,00 | 0,80    |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный             | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68 | 94,00   | 0,04                   | 0,00  | 0,00 | 0,42 | 7,89   | 25,60              | 5,54  | 0,42    |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                | 20    | 1,32                    | 0,24  | 6,68  | 34,80   | 0,03                   | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60              | 9,40  | 0,78    |  |  |
| Итого:           |                            | 520   | 25,67                   | 25,56 | 81,23 | 659,28  | 0,31                   | 6,87  | 2,06 | 1,33 | 210,39 | 404,70             | 93,44 | 5,40    |  |  |
| Норма по СанПиН: |                            | 500   | 19,25                   | 19,75 | 83,75 | 587,50  | 0,30                   | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00             | 62,50 | 3,00    |  |  |

Исследуемый материал: ЗАБИТРАК

## ПОДСЕЛЬНИК

Возрастная категория: для детей ОБИ исключая детей-инвалидов 7-11 лет (срок: 1 год-век).

| № п/п            | Пробы (наименование сырья)         | Выход | Исследуемые вещества(г) |       |       | Кальций | Витаминный состав (мг) |       |      |      |        | Минеральный состав |       |         |  |  |
|------------------|------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|---------|------------------------|-------|------|------|--------|--------------------|-------|---------|--|--|
|                  |                                    |       | В                       | Ж     | У     |         | В1                     | С     | А    | Е    | Са     | Р                  | Мg    | Fe(мкг) |  |  |
| 107              | Овощи соевые(пюре), пюрег. **      | 60    | 0,66                    | 0,06  | 2,10  | 12,00   | 0,01                   | 9,00  | 0,00 | 0,42 | 6,00   | 21,00              | 9,00  | 0,48    |  |  |
| 302              | Овощ натуральн                     | 150   | 12,90                   | 20,00 | 3,46  | 244,60  | 0,09                   | 0,46  | 0,30 | 0,70 | 172,00 | 230,00             | 18,40 | 2,30    |  |  |
| 512              | Компот из яблок для детей сублират | 200   | 0,30                    | 0,00  | 20,10 | 81,00   | 0,00                   | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00  | 6,00               | 3,00  | 0,60    |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                     | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68 | 94,00   | 0,04                   | 0,00  | 0,00 | 0,42 | 7,89   | 25,60              | 5,54  | 0,42    |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,32                    | 0,24  | 6,68  | 34,80   | 0,03                   | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60              | 9,40  | 0,78    |  |  |
| 112              | Фрукты (яблоки)***                 | 100   | 0,40                    | 0,40  | 9,80  | 47,00   | 0,03                   | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00              | 9,00  | 2,20    |  |  |
| Итого:           |                                    | 570   | 18,62                   | 21,02 | 61,82 | 513,40  | 0,20                   | 29,46 | 2,30 | 2,04 | 168,89 | 325,30             | 54,34 | 6,78    |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                    | 500   | 19,25                   | 19,75 | 83,75 | 587,50  | 0,30                   | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,00             | 62,50 | 3,00    |  |  |

(Данные составные в проценте \*\* - допустимая и максимальная норма овощей. Фрукты \*\*\* - допустимая норма фруктов).



Название: **перлам ЗАВТРАК**

Витрум

Бюджетная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет (вкл. инва-весн).

| № п/п | Препарат, наименование бренда     | Выход      | Пищевые вещества(*) |              |              | Калл          | Витамины (мг) |              |              |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |
|-------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|
|       |                                   |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe(мкг)              |  |  |
| 107   | Ононли сибирский(полул.) перл. ** | 60         | 0,66                | 0,06         | 2,10         | 12,00         | 0,01          | 9,00         | 0,00         | 0,42        | 6,00          | 21,00         | 9,00         | 0,48                 |  |  |
| 390   | Тертектл из голландии             | 110        | 10,45               | 16,80        | 12,50        | 243,10        | 0,06          | 0,88         | 0,12         | 0,55        | 12,10         | 118,00        | 17,60        | 1,65                 |  |  |
| 243   | Каша поливитаминная Российская    | 150        | 6,49                | 6,96         | 38,52        | 242,70        | 0,13          | 0,00         | 0,05         | 1,10        | 24,45         | 159,30        | 35,25        | 2,68                 |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с левоном           | 180        | 0,00                | 0,00         | 13,70        | 54,90         | 0,00          | 2,52         | 12,80        | 2,60        | 1,80          | 0,36          | 2,00         | 0,40                 |  |  |
| 108   | Хлеб инвентный                    | 30         | 2,30                | 0,24         | 14,70        | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,00         | 0,32        | 6,00          | 19,40         | 4,20         | 0,12                 |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                       | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68         | 34,80         | 0,03          | 0,00         | 2,00         | 0,30        | 7,00          | 31,60         | 9,40         | 0,78                 |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>850</b> | <b>21,22</b>        | <b>24,30</b> | <b>88,20</b> | <b>658,00</b> | <b>0,35</b>   | <b>12,40</b> | <b>14,97</b> | <b>4,29</b> | <b>57,35</b>  | <b>349,66</b> | <b>77,45</b> | <b>6,31</b>          |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>           | <b>500</b> | <b>19,25</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b>   | <b>15,00</b> | <b>0,18</b>  | <b>2,50</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b> | <b>3,00</b>          |  |  |

Средн

Название: **перлам ЗАВТРАК**

Бюджетная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет (вкл. инва-весн).

| № п/п | Препарат, наименование бренда | Выход      | Пищевые вещества(*) |              |              | Калл          | Н1          | Витамины (мг) |             |             |               |               | Минеральные вещества |             |  |  |  |
|-------|-------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|--|--|--|
|       |                               |            | Б                   | Ж            | У            |               |             | С             | А           | Е           | Ca            | Р             | Mg                   | Fe(мкг)     |  |  |  |
| 407   | Пурл из швейц                 | 200        | 15,80               | 16,40        | 18,17        | 283,00        | 0,14        | 11,90         | 0,02        | 0,53        | 28,50         | 159,00        | 44,20                | 2,00        |  |  |  |
| 497   | Каша с яблоком                | 200        | 3,60                | 3,30         | 25,00        | 144,00        | 0,04        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 124,00        | 110,00        | 27,00                | 0,80        |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                   | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68         | 34,80         | 0,03        | 0,00          | 2,00        | 0,30        | 7,00          | 31,60         | 9,40                 | 0,78        |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                | 30         | 2,30                | 0,24         | 14,70        | 70,50         | 0,03        | 0,00          | 0,00        | 0,32        | 6,00          | 19,40         | 4,20                 | 0,32        |  |  |  |
| 112   | Фрукты (яблочн)***            | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03        | 10,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00                 | 2,20        |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                 | <b>550</b> | <b>23,42</b>        | <b>20,58</b> | <b>74,35</b> | <b>579,30</b> | <b>0,27</b> | <b>23,20</b>  | <b>2,04</b> | <b>1,35</b> | <b>181,50</b> | <b>331,00</b> | <b>93,80</b>         | <b>6,10</b> |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>       | <b>500</b> | <b>19,25</b>        | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> | <b>0,30</b> | <b>15,00</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,40</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b>         | <b>3,00</b> |  |  |  |

Ононли сибирский и тертектл \*\* - допустимая избыточная норма железа. Фрукты \*\*\* - допустимая избыточная норма фруктов.

Исследуемый материал: ЗАБИРАК

Цель: анализ

Взвешивание катодов: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет (всего: масса-веса).

| № п/п            | Пробы пищи, наименование блюда      | Взвешивание | Пищевые вещества(г) |       |       | Витамины (мг) |      |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|------|--|--|--|--|--|
|                  |                                     |             | б                   | ж     | у     | В1            | С    | А     | Е     | Са    | Р      | Мg     | Fe(мкг)              |      |  |  |  |  |  |
| 60               | Макаронные изделия (пшеница-грубая) | 60          | 0,96                | 3,78  | 4,44  | 54,48         | 1,98 | 10,20 | 2,64  | 10,20 | 10,20  | 3,78   | 3,12                 | 0,06 |  |  |  |  |  |
| 200              | Макаронные изделия                  | 200         | 7,50                | 0,90  | 38,60 | 193,00        | 0,08 | 0,01  | 0,00  | 1,00  | 7,80   | 47,50  | 10,70                | 1,06 |  |  |  |  |  |
| 105              | Печенье галетное по-старински       | 105         | 17,10               | 13,10 | 4,10  | 203,30        | 0,27 | 8,10  | 7,60  | 5,15  | 22,00  | 301,00 | 17,10                | 0,60 |  |  |  |  |  |
| 180              | Чай с сахаром с лимоном             | 180         | 0,00                | 0,00  | 13,70 | 54,90         | 0,00 | 2,52  | 12,80 | 2,60  | 1,80   | 0,36   | 2,00                 | 0,40 |  |  |  |  |  |
| 30               | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,30                | 0,34  | 14,70 | 70,50         | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,32  | 6,00   | 19,40  | 4,20                 | 0,32 |  |  |  |  |  |
| 20               | Хлеб ржаной                         | 20          | 1,22                | 0,24  | 6,68  | 34,80         | 0,03 | 0,00  | 2,00  | 0,30  | 7,00   | 31,00  | 9,40                 | 0,78 |  |  |  |  |  |
| Итого:           |                                     | 595         | 29,18               | 18,26 | 82,22 | 610,98        | 2,39 | 20,83 | 25,04 | 19,57 | 54,80  | 403,64 | 46,52                | 3,22 |  |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                     | 500         | 19,25               | 19,75 | 83,75 | 587,50        | 0,30 | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00 |  |  |  |  |  |

Исследуемый материал: ЗАБИРАК

Цель: анализ

Взвешивание катодов: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет (всего: масса-веса).

| № п/п               | Пробы пищи, наименование блюда    | Взвешивание | Пищевые вещества(г) |       |        | Витамины (мг) |      |         |        |       |         |        | Минеральные вещества |       |  |  |  |  |  |
|---------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------------|------|---------|--------|-------|---------|--------|----------------------|-------|--|--|--|--|--|
|                     |                                   |             | б                   | ж     | у      | В1            | С    | А       | Е      | Са    | Р       | Мg     | Fe(мкг)              |       |  |  |  |  |  |
| 60                  | Омлет сырный (яйца) завтрак **    | 60          | 0,48                | 0,06  | 1,02   | 7,80          | 0,01 | 3,00    | 0,00   | 0,06  | 13,80   | 14,40  | 8,40                 | 0,36  |  |  |  |  |  |
| 120                 | Котлета рубленая в томатном соусе | 120         | 12,82               | 2,99  | 10,72  | 121,38        | 0,06 | 0,81    | 0,03   | 0,96  | 32,85   | 148,60 | 22,90                | 0,65  |  |  |  |  |  |
| 180                 | Каша рисовая рассыпчатая          | 180         | 4,44                | 7,32  | 44,80  | 262,80        | 0,04 | 0,00    | 0,05   | 0,03  | 5,90    | 96,00  | 31,40                | 0,64  |  |  |  |  |  |
| 30                  | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,30                | 0,34  | 14,70  | 70,50         | 0,03 | 0,00    | 0,00   | 0,32  | 6,00    | 19,40  | 4,20                 | 0,32  |  |  |  |  |  |
| 20                  | Хлеб ржаной                       | 20          | 1,32                | 0,24  | 6,68   | 34,80         | 0,03 | 0,00    | 2,00   | 0,30  | 7,00    | 31,60  | 9,40                 | 0,78  |  |  |  |  |  |
| 200                 | Сок фруктовый (яблочный)          | 200         | 1,50                | 0,20  | 0,20   | 92,00         | 0,02 | 4,00    | 0,00   | 0,00  | 7,00    | 0,00   | 0,00                 | 2,30  |  |  |  |  |  |
| Итого:              |                                   | 610         | 22,36               | 11,05 | 78,12  | 589,28        | 0,19 | 7,83    | 2,075  | 1,674 | 72,85   | 310    | 76,3                 | 5,05  |  |  |  |  |  |
| Норма по СанПиН:    |                                   | 500         | 19,25               | 19,75 | 83,75  | 587,50        | 0,30 | 15,00   | 175,00 | 2,50  | 302,50  | 412,00 | 62,50                | 3,00  |  |  |  |  |  |
| Средняя за 10 дней: |                                   | 5545        | 223,4               | 196,7 | 764,58 | 5895,44       | 4,37 | 249,633 | 52,973 | 45839 | 1751,65 | 3486,5 | 704,898              | 53,75 |  |  |  |  |  |

Данные составлены в соответствии с методикой, утвержденной Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Составитель: Ивашко-Григорьева

Директор: МКУ ЦУНМТБ

 Ивашко-Григорьева  
И.В. Ивашко-Григорьева





Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.72.4.3590-20  
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше  
ЗАВТРАК сезон: зимне-весенний.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая  
Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Пример питания, наименование блюда | Выход            | Пищевые вещества(г) |       |       |        |        | Ккал  | Витамины (мг) |       |        |        |        |       |         | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------|------------------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|--------|-------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|----------------------|--|--|--|--|
|                |                                    |                  | Б                   | Ж     | У     | В      | Т      |       | С             | А     | Е      | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг) |                      |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                  |                     |       |       |        |        |       |               |       |        |        |        |       |         |                      |  |  |  |  |
| 496            | Каша с молоком                     | 200              | 3,60                | 1,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04   | 1,30  | 0,02          | 0,00  | 124,00 | 110,00 | 27,00  | 0,80  |         |                      |  |  |  |  |
| 109            | Хлеб ржаной                        | 30               | 1,98                | 0,36  | 10,02 | 52,20  | 0,04   | 0,00  | 0,03          | 10,50 | 47,30  | 14,00  | 1,16   |       |         |                      |  |  |  |  |
| 106            | Омлет соевый (шоколад) пароса**    | 80               | 0,88                | 0,08  | 2,80  | 16,00  | 0,01   | 12,00 | 0,00          | 0,56  | 8,00   | 28,00  | 0,64   |       |         |                      |  |  |  |  |
| 301            | Омлет куриный                      | 170              | 14,60               | 22,60 | 3,92  | 277,20 | 0,10   | 0,52  | 0,34          | 0,79  | 138,00 | 260,00 | 20,80  | 2,60  |         |                      |  |  |  |  |
| 112            | Фрукты (яблоко)***                 | 100              | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03   | 10,00 | 0,00          | 0,20  | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20  |         |                      |  |  |  |  |
| 108            | Хлеб пшеничный                     | 50               | 3,85                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05   | 0,00  | 0,00          | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50  |         |                      |  |  |  |  |
|                |                                    | Итого:           | 630                 | 25,31 | 27,14 | 76,14  | 653,90 | 0,27  | 23,82         | 0,39  | 2,55   | 306,50 | 488,30 | 89,80 | 7,90    |                      |  |  |  |  |
|                |                                    | Норма по СанПиН: | 550                 | 22,50 | 23,00 | 95,00  | 687,70 | 0,35  | 17,50         | 0,22  | 2,70   | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00    |                      |  |  |  |  |

Неделя: первая

### ВТОРНИК

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Пример питания, наименование блюда | Выход            | Пищевые вещества(г) |       |       |        |        | Ккал  | Витамины (мг) |      |       |        |        |       |         | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------|------------------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|--------|-------|---------------|------|-------|--------|--------|-------|---------|----------------------|--|--|--|--|
|                |                                    |                  | Б                   | Ж     | У     | В      | Т      |       | С             | А    | Е     | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг) |                      |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                  |                     |       |       |        |        |       |               |      |       |        |        |       |         |                      |  |  |  |  |
| 494            | Чай с сахаром с лимоном            | 200              | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,00   | 2,80  | 0,00          | 0,00 | 14,20 | 4,00   | 2,00   | 0,40  |         |                      |  |  |  |  |
| 109            | Хлеб ржаной                        | 30               | 1,98                | 0,35  | 9,96  | 52,10  | 0,04   | 0,00  | 0,03          | 0,45 | 10,50 | 47,30  | 14,00  | 1,16  |         |                      |  |  |  |  |
| 106            | Омлет соевый (шоколад) пароса**    | 80               | 0,64                | 0,08  | 1,36  | 10,40  | 0,02   | 4,00  | 0,00          | 0,08 | 18,40 | 19,20  | 11,20  | 0,48  |         |                      |  |  |  |  |
| 372            | Гарбуз тушеный                     | 120              | 10,20               | 9,90  | 4,80  | 150,00 | 0,05   | 14,90 | 0,02          | 0,36 | 40,80 | 123,00 | 25,20  | 1,80  |         |                      |  |  |  |  |
| 429            | Картофельное пюре                  | 180              | 3,78                | 7,92  | 19,62 | 165,60 | 0,15   | 6,10  | 0,00          | 0,18 | 47,00 | 102,00 | 34,20  | 1,20  |         |                      |  |  |  |  |
| 108            | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 94,00  | 0,04   | 0,00  | 0,00          | 0,42 | 7,89  | 25,60  | 4,54   | 0,42  |         |                      |  |  |  |  |
| 590            | Кондитерское изделие (маршмэл)     | 25               | 0,70                | 0,82  | 19,30 | 87,50  | 0,00   | 0,00  | 0,00          | 0,17 | 0,04  | 9,00   | 0,00   | 0,37  |         |                      |  |  |  |  |
|                |                                    | Итого:           | 675                 | 20,44 | 19,39 | 89,92  | 620,60 | 0,30  | 27,80         | 0,05 | 1,66  | 138,83 | 330,10 | 92,14 | 5,83    |                      |  |  |  |  |
|                |                                    | Норма по СанПиН: | 550                 | 22,50 | 23,00 | 95,00  | 687,70 | 0,35  | 17,50         | 0,22 | 2,70  | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00    |                      |  |  |  |  |

Данные составлены в программе «А.А.А.», документация на сайте [www.a.a.a.ru](http://www.a.a.a.ru).

Фрукты \*\*\* - документация на сайте [www.a.a.a.ru](http://www.a.a.a.ru).

Неделя: первая

**Средн**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, исключая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Пробы пищи, наименование блюда    | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |        | Минеральные вещества |       |      |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|--------|----------------------|-------|------|--|--|
|                |                                   |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |       |      |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |        |                      |       |      |  |  |
| 501            | Корейский салатик с молоком       | 200   | 3,20                | 2,70  | 15,90 | 79,00  | 0,04          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 126,00 | 90,00                | 14,00 | 0,10 |  |  |
| 317            | Пудинг из творога (со ступи мол.) | 210   | 27,20               | 22,11 | 56,25 | 532,80 | 0,13          | 85,56 | 0,13 | 5,16 | 10,50  | 0,45   | 330,60 | 416,70               | 45,80 | 1,74 |  |  |
| 109            | Хлеб ржаной                       | 40    | 2,64                | 0,48  | 13,36 | 69,60  | 0,05          | 0,00  | 0,04 | 0,60 | 18,40  | 0,08   | 14,00  | 63,00                | 18,60 | 1,54 |  |  |
| 112            | Фрукты (абсолют)***               | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 39,30  | 6,42   | 16,00  | 11,00                | 9,00  | 2,20 |  |  |
|                | Итого:                            | 550   | 33,44               | 25,69 | 95,31 | 728,40 | 0,25          | 96,86 | 0,19 | 5,96 | 486,60 | 580,70 | 87,40  | 5,58                 |       |      |  |  |
|                | Норма по СанПиН:                  | 550   | 22,50               | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35          | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50  | 3,00                 |       |      |  |  |

Неделя: первая

**Четверг**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п          | Пробы пищи, наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | В1   | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |      |      |  |
|----------------|----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|------|---------------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|------|------|--|
|                |                                  |       | Б                   | Ж     | У     |        |      | С             | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |      |      |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |       |                     |       |       |        |      |               |      |      |        |        |                      |         |      |      |  |
| 518            | Свежefруктовый (абсолютный)      | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02 | 4,00          | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00    | 0,00 | 2,80 |  |
| 109            | Хлеб ржаной                      | 30    | 1,98                | 0,36  | 10,02 | 52,20  | 0,04 | 0,00          | 0,03 | 0,45 | 10,50  | 0,45   | 47,30                | 14,00   | 1,16 |      |  |
| 106            | Омлет соевый (отварной) норма ** | 80    | 0,64                | 0,08  | 1,36  | 10,40  | 0,02 | 4,00          | 0,00 | 0,08 | 18,40  | 0,20   | 19,20                | 11,20   | 0,48 |      |  |
| 406            | Пюре из отварной кукурузы        | 250   | 19,00               | 18,90 | 45,00 | 427,30 | 0,04 | 1,47          | 0,01 | 6,42 | 39,30  | 6,42   | 157,00               | 36,80   | 1,50 |      |  |
| 108            | Хлеб пшеничный                   | 50    | 3,80                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00          | 0,00 | 0,55 | 10,00  | 0,55   | 32,00                | 7,00    | 0,50 |      |  |
|                | Итого:                           | 610   | 26,42               | 19,94 | 81,18 | 699,40 | 0,16 | 9,47          | 0,04 | 7,50 | 85,20  | 255,50 | 69,00                | 6,44    |      |      |  |
|                | Норма по СанПиН:                 | 550   | 22,50               | 23,00 | 95,00 | 687,70 | 0,35 | 17,50         | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00    |      |      |  |

Омлет соевый в отваре \*\* - допустима замена отварной кукурузы пюре. Фрукты \*\*\* - допустима замена любых фруктов.

Несем: вторая

**ЛИСТНИЦА**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № рецеп.         | Применение, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |      |       |      |        |        |        | Минеральные вещества |      |  |  |
|------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-------|------|--------|--------|--------|----------------------|------|--|--|
|                  |                                |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |      |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                |       |                     |       |       |        |               |      |       |      |        |        |        |                      |      |  |  |
| 496              | Каша с молоком                 | 200   | 3,60                | 3,30  | 25,00 | 144,00 | 0,04          | 1,30 | 0,02  | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00  | 0,80                 |      |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,98                | 0,36  | 9,96  | 52,20  | 0,04          | 0,00 | 0,03  | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00  | 1,16                 |      |  |  |
| 381              | Котлета из говядины (бюджет)   | 130   | 18,12               | 18,60 | 16,38 | 305,68 | 0,09          | 0,47 | 0,05  | 0,56 | 40,35  | 189,62 | 28,00  | 2,91                 |      |  |  |
| 429              | Картофельное пюре              | 180   | 3,78                | 7,92  | 19,62 | 165,60 | 0,15          | 6,10 | 0,00  | 0,18 | 47,00  | 102,00 | 14,20  | 1,20                 |      |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                 | 30    | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03          | 0,00 | 0,00  | 0,32 | 6,00   | 19,40  | 4,20   | 0,32                 |      |  |  |
| Итого:           |                                |       | 570                 | 29,78 | 30,42 | 85,66  | 737,98        | 0,35 | 7,87  | 0,10 | 1,51   | 227,85 | 468,32 | 107,40               | 6,39 |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                |       | 550                 | 22,50 | 23,00 | 95,00  | 687,70        | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70   | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00 |  |  |

Несем: вторая

**ПОНЕСУЛЬНИК**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № рецеп.         | Применение, наименование блюда    | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |       |      |        |        |        | Минеральные вещества |       |  |  |
|------------------|-----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--|--|
|                  |                                   |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |       |  |  |
| <b>ЗАБТРАК</b>   |                                   |       |                     |       |       |        |               |       |       |      |        |        |        |                      |       |  |  |
| 512              | Компот из плодов или ягод сушеных | 200   | 0,30                | 0,00  | 20,10 | 81,00  | 0,00          | 10,00 | 0,00  | 0,00 | 10,00  | 6,00   | 3,00   | 0,60                 |       |  |  |
| 109              | Хлеб ржаной                       | 30    | 1,98                | 0,36  | 9,96  | 52,20  | 0,04          | 0,00  | 0,03  | 0,45 | 10,50  | 47,30  | 14,00  | 1,16                 |       |  |  |
| 106              | Овощи соевые (пюре) суповая**     | 80    | 4,88                | 0,08  | 2,80  | 16,00  | 0,01          | 12,00 | 0,00  | 0,36 | 8,00   | 28,00  | 12,00  | 0,64                 |       |  |  |
| 301              | Омлет натуральный                 | 180   | 15,40               | 23,90 | 4,15  | 293,50 | 0,10          | 0,55  | 0,36  | 0,83 | 146,10 | 0,01   | 22,02  | 26,07                |       |  |  |
| 108              | Хлеб пшеничный                    | 50    | 3,80                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50                 |       |  |  |
| 112              | Фрукты (яблоки)***                | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00  | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20                 |       |  |  |
| Итого:           |                                   |       | 640                 | 22,76 | 25,14 | 71,41  | 607,20        | 0,23  | 32,55 | 0,39 | 2,59   | 200,60 | 124,31 | 67,02                | 31,17 |  |  |
| Норма по СанПиН: |                                   |       | 550                 | 22,50 | 23,00 | 95,00  | 687,70        | 0,35  | 17,50 | 0,22 | 2,70   | 275,00 | 412,00 | 62,50                | 3,00  |  |  |

Дети с ОРЗ и ОРВИ\*\*\*, допускается исключение мяса птицы. Фрукты\*\*\*, допускается замена фруктов.



Начало: вторая

**Вторник**

Возрастная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п                   | Продукт питания, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Калораж       | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|
|                         |                                     |            | Б                   | Ж            | У             |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |
| <b>ЗАПЕКАР</b>          |                                     |            |                     |              |               |               |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |
| 494                     | Чай с сахаром с лимоном             | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40                 |  |  |  |
| 109                     | Хлеб ржаной                         | 20         | 1,98                | 0,35         | 9,96          | 34,80         | 0,04          | 0,00         | 0,03        | 0,45        | 10,50         | 47,30         | 14,00        | 1,16                 |  |  |  |
| 106                     | Объемное молоко (пастер.) ультра**  | 80         | 0,88                | 0,08         | 2,80          | 16,00         | 0,01          | 12,00        | 0,00        | 0,56        | 8,00          | 28,00         | 12,00        | 0,64                 |  |  |  |
| 390                     | Тортен из голландии с рисом         | 130        | 12,35               | 19,90        | 14,80         | 287,30        | 0,06          | 1,04         | 0,14        | 0,65        | 27,30         | 140,00        | 20,80        | 1,95                 |  |  |  |
| 423                     | Каша пшеничная рассыпчатая          | 180        | 7,79                | 8,35         | 46,22         | 291,24        | 0,15          | 0,00         | 0,06        | 1,31        | 29,34         | 191,16        | 42,30        | 3,22                 |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,80                | 0,34         | 14,70         | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,00        | 0,32        | 6,00          | 19,40         | 4,20         | 0,32                 |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                                     | <b>640</b> | <b>25,40</b>        | <b>28,92</b> | <b>103,68</b> | <b>760,84</b> | <b>0,39</b>   | <b>15,84</b> | <b>0,23</b> | <b>3,29</b> | <b>95,34</b>  | <b>429,86</b> | <b>95,30</b> | <b>7,69</b>          |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                                     | <b>550</b> | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,00</b>  | <b>687,70</b> | <b>0,35</b>   | <b>17,50</b> | <b>0,22</b> | <b>2,70</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b> | <b>2,00</b>          |  |  |  |

Средн

Возрастная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п                   | Продукт питания, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Калораж       | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |               | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|
|                         |                                     |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 496                     | Каша с молоком                      | 200        | 3,60                | 3,30         | 25,00        | 144,00        | 0,04          | 1,10         | 0,02        | 0,00        | 124,00        | 110,00        | 27,00         | 0,80                 |  |  |  |
| 109                     | Хлеб ржаной                         | 30         | 1,98                | 0,36         | 9,96         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,03        | 0,45        | 10,50         | 47,30         | 14,00         | 1,16                 |  |  |  |
| 112                     | Фрукты (яблоки)***                  | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20                 |  |  |  |
| 407                     | Рис из Индии                        | 250        | 19,70               | 20,57        | 22,70        | 354,30        | 0,17          | 14,87        | 0,03        | 0,67        | 35,50         | 198,70        | 55,20         | 2,50                 |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80                | 0,40         | 24,60        | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00         | 32,00         | 7,00          | 0,50                 |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                                     | <b>630</b> | <b>29,48</b>        | <b>25,03</b> | <b>92,06</b> | <b>715,00</b> | <b>0,33</b>   | <b>26,17</b> | <b>0,08</b> | <b>1,87</b> | <b>196,00</b> | <b>399,00</b> | <b>112,20</b> | <b>7,16</b>          |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                                     | <b>550</b> | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,00</b> | <b>687,70</b> | <b>0,35</b>   | <b>17,50</b> | <b>0,22</b> | <b>2,70</b> | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b>  | <b>2,00</b>          |  |  |  |

Данные указаны в процентах \*% - допускается включение иных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается включать иных фруктов.

Итого: итогом

**Четверг**

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Предыдущий, наименование блюда      | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Калл          | Витамины (мг) |              |              |              |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                     |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Мг           | Fe(мг)               |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонам             | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00         | 0,00         | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40                 |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                         | 30         | 1,98                | 0,36         | 9,96         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,03         | 0,45         | 10,50         | 47,30         | 14,00        | 1,16                 |  |  |  |  |
| 6/п   | Магад сабунжонка (прям.пресил.)     | 100        | 1,60                | 6,30         | 7,40         | 90,80         | 3,30          | 17,00        | 4,40         | 17,00        | 17,00         | 6,30          | 5,20         | 0,10                 |  |  |  |  |
| 291   | Макаронная отапливая                | 180        | 6,78                | 0,81         | 34,80        | 173,90        | 0,07          | 0,01         | 0,00         | 0,90         | 6,80          | 42,80         | 9,70         | 0,96                 |  |  |  |  |
| 398   | Личинка голландская по-стрелановски | 150        | 21,30               | 16,30        | 5,08         | 251,70        | 0,34          | 9,50         | 10,00        | 6,40         | 27,00         | 373,00        | 23,00        | 0,80                 |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,30                | 0,24         | 14,70        | 70,50         | 0,03          | 0,00         | 0,00         | 0,32         | 6,00          | 19,40         | 4,20         | 0,32                 |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                       | <b>670</b> | <b>34,06</b>        | <b>24,01</b> | <b>87,14</b> | <b>700,10</b> | <b>3,78</b>   | <b>29,31</b> | <b>14,43</b> | <b>25,07</b> | <b>81,50</b>  | <b>492,80</b> | <b>58,10</b> | <b>3,74</b>          |  |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>             | <b>550</b> | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,00</b> | <b>687,70</b> | <b>0,35</b>   | <b>17,50</b> | <b>0,22</b>  | <b>2,70</b>  | <b>275,00</b> | <b>412,00</b> | <b>62,50</b> | <b>3,00</b>          |  |  |  |  |

Итого: итогом

**Пятница**

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Предыдущий, наименование блюда  | Выход         | Пищевые вещества(г) |               |               | Калл           | Витамины (мг) |               |              |              |                |                |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                 |               | Б                   | Ж             | У             |                | В1            | С             | А            | Е            | Са             | Р              | Мг            | Fe(мг)               |  |  |  |  |
| 518   | Сок фруктовый (сложный)         | 200           | 1,00                | 0,20          | 0,20          | 92,00          | 0,02          | 4,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00                 |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                     | 30            | 1,98                | 0,36          | 9,96          | 52,20          | 0,04          | 0,00          | 0,03         | 0,45         | 10,50          | 47,30          | 14,00         | 1,16                 |  |  |  |  |
| 106   | Орехи соевые (оружей) перек. ** | 80            | 0,64                | 0,08          | 1,16          | 10,40          | 0,02          | 4,00          | 0,00         | 0,08         | 18,40          | 19,20          | 11,20         | 0,48                 |  |  |  |  |
| 345   | Котлета рыбная                  | 130           | 14,22               | 3,20          | 11,68         | 132,68         | 0,07          | 0,87          | 0,03         | 1,06         | 36,35          | 164,60         | 25,20         | 0,71                 |  |  |  |  |
| 240   | Каша рисовая рассыпчатая        | 180           | 4,44                | 7,32          | 44,80         | 262,80         | 0,04          | 0,00          | 0,05         | 0,03         | 5,90           | 96,00          | 31,40         | 0,64                 |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                  | 50            | 3,80                | 0,40          | 24,60         | 117,50         | 0,05          | 0,00          | 0,00         | 0,55         | 10,00          | 32,00          | 7,00          | 0,50                 |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                   | <b>670</b>    | <b>26,08</b>        | <b>11,56</b>  | <b>92,60</b>  | <b>667,58</b>  | <b>0,23</b>   | <b>8,87</b>   | <b>0,11</b>  | <b>2,17</b>  | <b>88,15</b>   | <b>359,10</b>  | <b>88,80</b>  | <b>6,29</b>          |  |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>         | <b>550</b>    | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b>  | <b>95,00</b>  | <b>687,70</b>  | <b>0,35</b>   | <b>17,50</b>  | <b>0,22</b>  | <b>2,70</b>  | <b>275,00</b>  | <b>412,00</b>  | <b>62,50</b>  | <b>3,00</b>          |  |  |  |  |
|       | <b>Средняя за 10 дней:</b>      | <b>6285,0</b> | <b>273,17</b>       | <b>237,24</b> | <b>875,10</b> | <b>6891,00</b> | <b>6,30</b>   | <b>278,56</b> | <b>16,01</b> | <b>54,17</b> | <b>1906,57</b> | <b>3927,99</b> | <b>867,16</b> | <b>88,19</b>         |  |  |  |  |

Данные составлены в программе "С.А. Девис" и проверяются специалистами отдела питания.

Составил: Иосифер-технолог  
 Директор: МКУ ЦУМТБ

  
 С.А. Девисев  
  
 И.В. Шпилченко





Примечание: перекрестное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.72.4.3590-20  
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: меню детей-инвалидов возрастной категории детей с 7-11 лет.  
ОБЕД с/з/з: зимне-весенний.

**Понедельник**

Итого: порции  
Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

| № п/п         | Наименование пищевого блока            | Время            | Питательные вещества (г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |
|---------------|--|------------------|--------------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|------|--|--|--|
|               |  |                  | Б                        | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг     | Fe(мг)               |      |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>   |  |                  |                          |       |        |         |               |       |       |       |        |        |        |                      |      |  |  |  |
| 6/1           | Пюре картофельное (пюре, картофель)    | 60               | 0,96                     | 3,78  | 4,44   | 54,48   | 1,98          | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20  | 3,78   | 3,12   | 0,06                 |      |  |  |  |
| 147           | Суп картофельный (с макаронами, яйцом) | 250              | 2,70                     | 2,85  | 18,80  | 111,25  | 0,10          | 8,20  | 0,000 | 1,37  | 15,20  | 0,50   | 24,00  | 0,92                 |      |  |  |  |
| 406           | Плов из отварной курицы                | 200              | 15,20                    | 15,10 | 16,00  | 241,90  | 0,03          | 1,20  | 0,009 | 5,10  | 31,40  | 126,00 | 29,50  | 1,20                 |      |  |  |  |
| 508           | Каша из гречихи                        | 200              | 0,50                     | 0,00  | 27,00  | 110,00  | 0,01          | 0,50  | 0,000 | 0,00  | 28,00  | 19,00  | 7,00   | 1,00                 |      |  |  |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                         | 30               | 2,30                     | 0,24  | 14,70  | 70,50   | 0,03          | 0,00  | 0,000 | 0,32  | 6,00   | 19,40  | 4,20   | 0,32                 |      |  |  |  |
| 109           | Хлеб ржаной                            | 30               | 1,98                     | 0,36  | 10,02  | 52,30   | 0,04          | 0,00  | 0,028 | 0,45  | 10,50  | 47,30  | 14,00  | 1,16                 |      |  |  |  |
| 590           | Компот из фруктов                      | 50               | 2,90                     | 2,30  | 37,50  | 183,00  | 0,04          | 0,00  | 0,000 | 1,16  | 5,50   | 25,00  | 4,40   | 0,40                 |      |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |  |                  |                          |       |        |         |               |       |       |       |        |        |        |                      |      |  |  |  |
|               |  | 820              | 26,54                    | 24,63 | 148,46 | 923,33  | 2,23          | 20,10 | 2,677 | 18,60 | 106,90 | 303,98 | 86,22  | 5,36                 |      |  |  |  |
|               |  | Итого по СанПиН: | 700                      | 26,90 | 27,60  | 117,20  | 822,90        | 0,40  | 21,00 | 0,280 | 3,50   | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20 |  |  |  |

**Вторник**

Итого: порции  
Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

| № п/п         | Наименование пищевого блока           | Время            | Питательные вещества (г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |      |  |  |  |
|---------------|---------------------------------------|------------------|--------------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|------|--|--|--|
|               |                                       |                  | Б                        | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг     | Fe(мг)               |      |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>   |                                       |                  |                          |       |        |         |               |       |       |       |        |        |        |                      |      |  |  |  |
| 107           | Омлет картофельный (суп) картофель ** | 60               | 0,48                     | 0,06  | 1,02   | 7,80    | 0,01          | 3,00  | 0,000 | 0,06  | 13,80  | 14,40  | 8,40   | 0,36                 |      |  |  |  |
| 144           | Суп картофельный                      | 250              | 2,30                     | 4,25  | 15,10  | 108,00  | 0,19          | 8,70  | 0,040 | 0,22  | 19,00  | 65,00  | 25,50  | 7,30                 |      |  |  |  |
| 381           | Колбаса из говядины (болтунки)        | 110              | 14,56                    | 15,10 | 13,52  | 248,48  | 0,07          | 0,47  | 0,039 | 0,46  | 32,55  | 152,60 | 25,00  | 2,35                 |      |  |  |  |
| 423           | Каша из гречихи                       | 200              | 7,40                     | 7,20  | 7,80   | 126,00  | 0,08          | 34,00 | 0,05  | 1,40  | 212,00 | 110,00 | 48,00  | 2,00                 |      |  |  |  |
| 507           | Компот (из фруктов, фруктов)          | 200              | 0,50                     | 0,20  | 23,10  | 96,00   | 0,01          | 3,30  | 0,000 | 0,10  | 11,00  | 7,00   | 5,00   | 1,20                 |      |  |  |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                        | 50               | 3,80                     | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50                 |      |  |  |  |
| 109           | Хлеб ржаной                           | 50               | 3,25                     | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,05          | 0,00  | 0,047 | 0,75  | 17,50  | 23,70  | 23,20  | 1,92                 |      |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |                                       |                  |                          |       |        |         |               |       |       |       |        |        |        |                      |      |  |  |  |
|               |                                       | 920              | 32,29                    | 27,81 | 101,84 | 790,78  | 0,46          | 49,47 | 0,176 | 3,54  | 315,85 | 459,70 | 140,10 | 15,63                |      |  |  |  |
|               |                                       | Итого по СанПиН: | 700                      | 26,90 | 27,60  | 117,20  | 822,90        | 0,40  | 21,00 | 0,280 | 3,50   | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20 |  |  |  |

Данные составлены в программе "С. доврачебная диагностика" с использованием анализа питания. Данные \*\*\* - данные с сайта Министерства здравоохранения РФ.

Исход: нуль

Средн

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет: дети: инвалиды.

| № п/п | Имя, фамилия, наименование фирмы      | Возраст | Плановые показатели (г) |       |        | Класс  | Витаминиз (мг) |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|---------|-------------------------|-------|--------|--------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|--|--|
|       |                                       |         | В                       | Ж     | У      |        | В1             | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |  |  |
| 60    | Ирина Андреевна (госпитализация)      | 60      | 0,96                    | 3,78  | 4,44   | 58,48  | 1,98           | 10,20 | 2,640 | 10,20 | 10,20  | 3,78   | 3,12   | 0,06                 |  |  |  |  |  |  |
| 143   | Сур из ооооооо                        | 250     | 3,67                    | 4,40  | 15,27  | 115,50 | 0,11           | 15,70 | 0,040 | 0,25  | 49,70  | 120,00 | 33,50  | 1,45                 |  |  |  |  |  |  |
| 340   | Руда инновационная с эфирными маслами | 220     | 14,00                   | 8,16  | 20,80  | 215,42 | 0,15           | 8,06  | 0,040 | 0,91  | 40,30  | 344,60 | 45,80  | 1,46                 |  |  |  |  |  |  |
| 508   | Косметик из ооооооооо                 | 200     | 0,50                    | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,01           | 0,50  | 0,000 | 0,00  | 28,00  | 19,00  | 7,00   | 1,30                 |  |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб инновационный                    | 50      | 3,80                    | 0,40  | 24,60  | 117,50 | 0,05           | 0,00  | 0,000 | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50                 |  |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб инновационный                    | 50      | 3,25                    | 0,60  | 16,70  | 87,00  | 0,05           | 0,00  | 0,047 | 0,75  | 17,50  | 78,70  | 23,20  | 1,92                 |  |  |  |  |  |  |
| 112   | Фрукты (бананы) ооо                   | 100     | 0,40                    | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 0,03           | 10,00 | 0,000 | 0,20  | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20                 |  |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                                | 920     | 27,18                   | 17,74 | 118,61 | 746,90 | 2,38           | 44,46 | 2,767 | 12,86 | 171,70 | 609,08 | 128,62 | 8,89                 |  |  |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                      | 700     | 26,90                   | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40           | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00 | 87,50  | 4,20                 |  |  |  |  |  |  |

Четверг

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет: дети: инвалиды.

| № п/п | Имя, фамилия, наименование фирмы     | Возраст | Плановые показатели (г) |       |        | Класс  | Витаминиз (мг) |       |       |      |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------------------------|---------|-------------------------|-------|--------|--------|----------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|--|--|
|       |                                      |         | В                       | Ж     | У      |        | В1             | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |  |  |
| 107   | Осман Александр (оооо) инновация     | 60      | 0,48                    | 0,06  | 1,02   | 7,80   | 0,01           | 3,00  | 0,000 | 0,06 | 13,80  | 14,40  | 8,40   | 0,36                 |  |  |  |  |  |  |
| 145   | Сур инновационный (с фасолью)        | 250     | 4,90                    | 5,35  | 20,15  | 148,30 | 0,15           | 0,58  | 0,000 | 2,45 | 41,50  | 138,00 | 38,00  | 1,80                 |  |  |  |  |  |  |
| 407   | Руда инновационная                   | 200     | 15,80                   | 16,40 | 18,17  | 283,00 | 0,14           | 11,90 | 0,020 | 0,53 | 28,50  | 159,00 | 44,20  | 2,00                 |  |  |  |  |  |  |
| 507   | Косметик из ооооооооо                | 200     | 0,50                    | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,01           | 3,30  | 0,000 | 0,10 | 11,00  | 7,00   | 5,00   | 1,20                 |  |  |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб инновационный                   | 50      | 3,80                    | 0,40  | 24,60  | 117,50 | 0,05           | 0,00  | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00   | 0,50                 |  |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб инновационный                   | 50      | 3,25                    | 0,60  | 16,70  | 87,00  | 0,05           | 0,00  | 0,047 | 0,75 | 17,50  | 78,70  | 23,20  | 1,92                 |  |  |  |  |  |  |
| 590   | Косметик инновационный инновационный | 30      | 1,77                    | 1,40  | 22,56  | 109,80 | 0,02           | 0,00  | 0,000 | 0,70 | 3,30   | 15,00  | 2,64   | 0,24                 |  |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                               | 840     | 30,50                   | 24,41 | 126,3  | 849,4  | 0,436          | 18,78 | 0,067 | 5,14 | 125,6  | 444,1  | 128,44 | 8,02                 |  |  |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                     | 700     | 26,90                   | 27,60 | 117,20 | 822,50 | 0,40           | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50  | 4,20                 |  |  |  |  |  |  |

Данные указаны в порядке \*\*\*, действительны только для указанных классов питания. Средн \*\*\*, действительны только для указанных классов питания.

Исследование

**Питание**

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет с ограниченными возможностями.

| № п/п                   | Имя ребенка, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|--|
|                         |                                 |       | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |  |  |
| <b>ОВЗ1</b>             |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |  |
| 107                     | Омлет со свиным салом, перец ** | 60    | 0,66                | 0,06  | 2,10   | 12,00   | 0,01          | 9,00  | 0,000 | 0,42 | 6,00   | 21,00  | 9,00                 | 0,48    |  |  |  |  |
| 111                     | Салатик                         | 260   | 2,18                | 4,45  | 12,02  | 97,00   | 0,06          | 9,20  | 0,210 | 0,25 | 277,00 | 160,00 | 31,00                | 1,52    |  |  |  |  |
| 145                     | Котлета рыбная в томатном соусе | 120   | 12,82               | 2,99  | 10,72  | 121,38  | 0,06          | 0,83  | 0,03  | 0,96 | 32,85  | 148,60 | 22,90                | 0,65    |  |  |  |  |
| 240                     | Каша рисовая рассычатая         | 180   | 4,44                | 7,32  | 44,80  | 262,80  | 0,04          | 0,00  | 0,048 | 0,03 | 5,90   | 96,00  | 31,40                | 0,64    |  |  |  |  |
| 404                     | Чай с сахаром с лимоном         | 200   | 0,10                | 0,00  | 15,20  | 61,00   | 0,00          | 2,80  | 0,000 | 0,00 | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40    |  |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                  | 50    | 1,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55 | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50    |  |  |  |  |
| 109                     | Хлеб ржаной                     | 50    | 3,25                | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,05          | 0,00  | 0,017 | 0,75 | 17,50  | 78,70  | 33,20                | 1,92    |  |  |  |  |
| 112                     | Дрожжи(белые)-444               | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 0,03          | 10,00 | 0,000 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20    |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |  |
|                         |                                 | 1010  | 27,65               | 16,22 | 135,94 | 805,68  | 0,29          | 21,83 | 0,252 | 3,16 | 379,45 | 851,30 | 135,50               | 8,31    |  |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |      |        |        |                      |         |  |  |  |  |
|                         |                                 | 700   | 26,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50  | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50 | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |  |  |

**Полдесертник**

Исследование

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет с ограниченными возможностями.

| № п/п                   | Имя ребенка, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|--|
|                         |                                 |       | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |  |  |
| <b>ОВЗ1</b>             |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |  |
| 107                     | Омлет со свиным салом, перец ** | 60    | 0,66                | 0,06  | 2,10   | 12,00   | 0,01          | 9,00  | 0,000 | 0,42  | 6,00   | 21,00  | 9,00                 | 0,48    |  |  |  |  |
| 134                     | Рисовый суп с курицей           | 250   | 2,05                | 5,25  | 16,25  | 121,30  | 0,09          | 7,20  | 0,000 | 2,35  | 155,00 | 163,00 | 26,20                | 0,92    |  |  |  |  |
| 291                     | Машиновое масло                 | 150   | 5,65                | 0,67  | 29,04  | 145,00  | 0,06          | 0,01  | 0,000 | 0,80  | 5,70   | 357,00 | 8,10                 | 0,08    |  |  |  |  |
| 398                     | Пюре картофельное               | 105   | 17,10               | 13,10 | 4,10   | 203,30  | 0,27          | 8,10  | 7,60  | 5,15  | 22,00  | 301,00 | 17,10                | 0,60    |  |  |  |  |
| 404                     | Чай с сахаром с лимоном         | 200   | 0,10                | 0,00  | 15,20  | 61,00   | 0,00          | 2,80  | 0,000 | 0,00  | 14,20  | 4,00   | 2,00                 | 0,40    |  |  |  |  |
| 108                     | Хлеб пшеничный                  | 50    | 3,80                | 0,40  | 24,60  | 117,50  | 0,05          | 0,00  | 0,000 | 0,55  | 10,00  | 32,00  | 7,00                 | 0,50    |  |  |  |  |
| 109                     | Хлеб ржаной                     | 50    | 3,25                | 0,60  | 16,70  | 87,00   | 0,05          | 0,00  | 0,017 | 0,75  | 17,50  | 78,70  | 33,20                | 1,92    |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>           |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |  |
|                         |                                 | 865   | 32,61               | 20,08 | 107,99 | 747,10  | 0,53          | 27,61 | 7,647 | 10,02 | 230,40 | 956,70 | 92,60                | 4,90    |  |  |  |  |
| <b>Норма по СанПиН:</b> |                                 |       |                     |       |        |         |               |       |       |       |        |        |                      |         |  |  |  |  |
|                         |                                 | 700   | 26,90               | 27,60 | 117,20 | 822,50  | 0,40          | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00 | 87,50                | 4,20    |  |  |  |  |

Омлет со свиным салом и курицей \*\*, дрожжевые изделия исследования имеют энергию: 500ккал \*\*, дрожжевые изделия имеют энергию: 500ккал \*\*, дрожжевые изделия имеют энергию: 500ккал \*\*.



Исходные данные

Взрослые

Возрастная категория: Женщины с ОБС, исключая детей-инвалидов с 7-11 лет региона-нестина.

| № п/п            | Имя, фамилия, наименование блока  | Возраст | Исходные данные (г) |       |       | Класс  | Взвешенные значения |       |       |       |       |        | Мультипликативные значения |        |       |
|------------------|-----------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------------------|--------|-------|
|                  |                                   |         | Б                   | Ж     | У     |        | В1                  | С     | А     | Е     | Св    | Р      | Мг                         | Е(мг)  |       |
| ОБСЛ             |                                   |         |                     |       |       |        |                     |       |       |       |       |        |                            |        |       |
| 107              | Олеся Александровна (отсутствует) | 60      | 0,48                | 0,06  | 1,02  | 7,80   | 0,01                | 3,00  | 0,000 | 0,06  | 13,80 | 14,40  | 8,40                       | 0,36   |       |
| 128              | Ирина Александровна (отсутствует) | 250     | 4,64                | 8,43  | 10,53 | 138,06 | 0,09                | 6,75  | 0,060 | 2,45  | 51,48 | 128,00 | 37,90                      | 12,50  |       |
| 172              | Григорьев Александр               | 100     | 8,50                | 8,30  | 4,00  | 125,00 | 0,04                | 12,40 | 0,020 | 0,30  | 34,00 | 103,00 | 21,00                      | 1,50   |       |
| 429              | Королев Александр                 | 180     | 3,78                | 7,92  | 19,62 | 165,60 | 0,15                | 6,10  | 0,000 | 0,18  | 47,00 | 102,00 | 34,20                      | 1,30   |       |
| 507              | Королев Александр (отсутствует)   | 200     | 0,50                | 0,20  | 23,10 | 96,00  | 0,01                | 3,30  | 0,000 | 0,10  | 11,00 | 7,00   | 5,00                       | 1,20   |       |
| 108              | Харь Александровна                | 50      | 1,80                | 0,40  | 24,60 | 117,50 | 0,05                | 0,00  | 0,000 | 0,55  | 10,00 | 32,00  | 7,00                       | 0,50   |       |
| 109              | Харь Александр                    | 50      | 3,25                | 0,60  | 16,70 | 87,00  | 0,05                | 0,00  | 0,017 | 0,75  | 17,50 | 78,70  | 23,20                      | 1,92   |       |
| Итого:           |                                   |         | 890                 | 24,95 | 25,91 | 99,57  | 737,56              | 0,40  | 31,55 | 0,127 | 4,39  | 184,78 | 465,10                     | 136,70 | 19,18 |
| Норма по СанПиН: |                                   |         | 700                 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50              | 0,40  | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00                     | 87,50  | 4,20  |

Исходные данные

Среды

Возрастная категория: Женщины с ОБС, исключая детей-инвалидов с 7-11 лет региона-нестина.

| № п/п            | Имя, фамилия, наименование блока              | Возраст | Исходные данные (г) |       |       | Класс  | Взвешенные значения |       |       |       |       |        | Мультипликативные значения |        |       |
|------------------|---|---------|---------------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------------------|--------|-------|
|                  |   |         | Б                   | Ж     | У     |        | В1                  | С     | А     | Е     | Св    | Р      | Мг                         | Е(мг)  |       |
| ОБСЛ             |   |         |                     |       |       |        |                     |       |       |       |       |        |                            |        |       |
| 107              | Олеся Александровна (отсутствует)             | 60      | 0,66                | 0,06  | 2,10  | 12,00  | 0,01                | 9,00  | 0,000 | 0,12  | 6,00  | 21,00  | 9,00                       | 0,48   |       |
| 133              | Павлова Александра                            | 200     | 1,48                | 4,05  | 4,06  | 87,60  | 1,15                | 8,08  | 0,000 | 1,84  | 16,64 | 47,04  | 19,36                      | 0,72   |       |
| 381              | Королев Александр (отсутствует)               | 110     | 14,56               | 15,10 | 13,52 | 248,48 | 0,07                | 0,47  | 0,019 | 0,46  | 32,55 | 152,60 | 23,00                      | 2,35   |       |
| 237              | Королев Александр Александрович               | 150     | 8,50                | 7,80  | 37,00 | 253,00 | 0,30                | 0,00  | 0,040 | 0,60  | 14,25 | 202,00 | 135,30                     | 4,54   |       |
| 512              | Королев Александр Александрович (отсутствует) | 200     | 0,30                | 0,00  | 20,10 | 81,00  | 0,00                | 10,00 | 0,000 | 0,00  | 10,00 | 6,00   | 3,00                       | 0,60   |       |
| 108              | Харь Александровна                            | 30      | 2,30                | 0,24  | 14,70 | 70,50  | 0,03                | 0,00  | 0,000 | 0,12  | 6,00  | 19,40  | 4,20                       | 0,32   |       |
| 109              | Харь Александр                                | 30      | 1,98                | 0,36  | 10,02 | 42,20  | 0,04                | 0,00  | 0,028 | 0,45  | 10,50 | 47,30  | 14,00                      | 1,16   |       |
| 589              | Королев Александр Александрович               | 30      | 1,77                | 1,40  | 22,56 | 109,80 | 0,02                | 0,00  | 0,000 | 0,70  | 3,30  | 15,00  | 2,64                       | 0,24   |       |
| Итого:           |   |         | 810                 | 31,55 | 29,01 | 124,06 | 914,58              | 1,52  | 27,55 | 0,107 | 4,79  | 99,24  | 510,34                     | 210,50 | 10,41 |
| Норма по СанПиН: |   |         | 700                 | 26,90 | 27,60 | 117,20 | 822,50              | 0,40  | 21,00 | 0,280 | 3,50  | 385,00 | 577,00                     | 87,50  | 4,20  |

Олеся Александровна (отсутствует) - данные по ОБС, исключая детей-инвалидов с 7-11 лет региона-нестина.

Начало: вторая

Четверг

Возрастная категория: детей с ОБЛ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет септима-весна.

| №   | Проба шпик, наименование блока | Выход         | Питательные вещества(г) |              |               |               | Витамины (мг) |              |              |             |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |
|-----|--------------------------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--|--|
|     |                                |               | Б                       | Ж            | У             | К             | В1            | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Мg                   | Fe(мкг)      |  |  |
| 107 | Овощи свежие (супр) капуста ** | 60            | 0,48                    | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 0,01          | 3,00         | 0,000        | 0,06        | 13,80         | 14,40         | 8,40                 | 0,16         |  |  |
| 146 | Суп гороховый                  | 250           | 2,30                    | 4,25         | 15,10         | 108,00        | 0,19          | 8,70         | 0,040        | 0,22        | 19,00         | 65,00         | 25,50                | 7,30         |  |  |
| 406 | Плов из отварной курицы        | 200           | 15,20                   | 15,10        | 36,00         | 341,90        | 0,03          | 1,20         | 0,009        | 3,10        | 11,40         | 126,00        | 29,50                | 1,20         |  |  |
| 508 | Котлет из свиных фарш          | 200           | 0,50                    | 0,00         | 27,00         | 110,00        | 0,01          | 0,50         | 0,000        | 0,00        | 28,00         | 19,00         | 7,00                 | 1,30         |  |  |
| 590 | Котлетные изделия (печеное)    | 25            | 1,80                    | 2,45         | 18,60         | 104,30        | 0,02          | 0,00         | 0,002        | 0,90        | 7,30          | 22,50         | 5,00                 | 0,50         |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный                 | 50            | 3,80                    | 0,40         | 24,60         | 117,50        | 0,05          | 0,00         | 0,000        | 0,55        | 10,00         | 32,00         | 7,00                 | 0,50         |  |  |
| 109 | Хлеб ржаной                    | 30            | 1,98                    | 0,36         | 10,02         | 52,20         | 0,04          | 0,00         | 0,028        | 0,45        | 10,50         | 47,30         | 14,00                | 1,16         |  |  |
|     | <b>Итого:</b>                  | <b>815,00</b> | <b>26,06</b>            | <b>22,02</b> | <b>132,24</b> | <b>817,70</b> | <b>0,25</b>   | <b>13,40</b> | <b>0,079</b> | <b>7,28</b> | <b>120,00</b> | <b>326,20</b> | <b>96,40</b>         | <b>12,32</b> |  |  |
|     | Норма по СанПиН:               | 700           | 26,90                   | 27,60        | 117,20        | 822,50        | 0,40          | 21,00        | 0,280        | 3,50        | 385,00        | 577,00        | 87,50                | 4,30         |  |  |

ПЕЧЕНА

Начало: вторая

Возрастная категория: детей с ОБЛ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет септима-весна.

| №   | Проба шпик, наименование блока      | Выход         | Питательные вещества(г) |               |                |                | Кал          | Витамины (мг) |               |              |                |                |                | Минеральные вещества |         |  |  |
|-----|-------------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------|--|--|
|     |                                     |               | Б                       | Ж             | У              | К              |              | В1            | С             | А            | Е              | Са             | Р              | Мg                   | Fe(мкг) |  |  |
| 078 | Норма кальциевая (привезен продукт) | 60            | 0,96                    | 3,78          | 4,44           | 54,48          | 1,98         | 10,20         | 2,640         | 10,20        | 10,20          | 3,78           | 3,12           | 0,06                 |         |  |  |
| 128 | Борин (с мясом)                     | 200           | 4,28                    | 7,43          | 8,82           | 119,66         | 0,06         | 5,41          | 0,060         | 1,96         | 42,90          | 108,90         | 31,00          | 2,76                 |         |  |  |
| 390 | Тортит из говядины                  | 110           | 10,45                   | 16,83         | 12,54          | 243,10         | 0,06         | 0,88          | 0,120         | 0,55         | 12,10          | 118,00         | 17,60          | 1,65                 |         |  |  |
| 429 | Картофельное пюре                   | 150           | 3,15                    | 6,60          | 16,35          | 138,00         | 0,13         | 5,10          | 0,060         | 0,15         | 39,00          | 85,50          | 28,50          | 1,05                 |         |  |  |
| 507 | Котлет (из свиных фарш)             | 200           | 0,50                    | 0,20          | 23,10          | 96,00          | 0,01         | 3,30          | 0,000         | 0,10         | 11,00          | 7,00           | 5,00           | 1,20                 |         |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный                      | 30            | 2,30                    | 0,24          | 14,70          | 70,50          | 0,03         | 0,00          | 0,000         | 0,32         | 6,00           | 19,40          | 4,20           | 0,32                 |         |  |  |
| 109 | Хлеб ржаной                         | 30            | 1,98                    | 0,36          | 10,02          | 52,20          | 0,04         | 0,00          | 0,028         | 0,45         | 10,50          | 47,30          | 14,00          | 1,16                 |         |  |  |
| 590 | Котлетные изделия (печеное)         | 50            | 2,25                    | 2,90          | 22,30          | 125,10         | 0,02         | 0,00          | 0,002         | 1,08         | 8,76           | 27,00          | 6,000          | 0,60                 |         |  |  |
|     | <b>Итого:</b>                       | <b>850</b>    | <b>25,87</b>            | <b>38,34</b>  | <b>112,27</b>  | <b>899,04</b>  | <b>2,33</b>  | <b>24,89</b>  | <b>2,850</b>  | <b>14,81</b> | <b>140,46</b>  | <b>416,88</b>  | <b>109,42</b>  | <b>8,80</b>          |         |  |  |
|     | Норма по СанПиН:                    | 700           | 26,90                   | 27,60         | 117,20         | 822,50         | 0,40         | 21,00         | 0,280         | 3,50         | 385,00         | 577,00         | 87,50          | 4,30                 |         |  |  |
|     | <b>Итого средняя за 10 дней:</b>    | <b>8730,0</b> | <b>285,20</b>           | <b>246,77</b> | <b>1207,38</b> | <b>8266,07</b> | <b>10,93</b> | <b>289,64</b> | <b>16,849</b> | <b>84,59</b> | <b>1874,28</b> | <b>5043,38</b> | <b>1264,50</b> | <b>101,82</b>        |         |  |  |

Овощи свежие в пюре \*\*\*. доулучшены витаминные добавки.

Состав: Нископ-печеное

Директор: МВУ ЦУМТКО

 Л.В. Рыжова





Примерное перспективное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше.

ОБЕД с/е/д: зимне-весенний.

Целевая группа: ОБЕД

Повседневный

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п | Продукты, наименование блюда       | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал   | Витамины (мг) |        |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                    |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А     | Е      | Св     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 616   | Нюки сабачинные (прем. продукт)    | 100   | 1,60                | 6,30  | 7,40   | 90,80  | 3,300         | 17,000 | 4,400 | 17,000 | 17,00  | 6,30   | 5,20   | 0,10                 |  |  |  |  |
| 147   | Суп картофельный (с макарон, яйца) | 250   | 2,70                | 2,85  | 18,80  | 111,25 | 0,100         | 8,200  | 0,000 | 1,370  | 15,20  | 63,50  | 24,00  | 0,92                 |  |  |  |  |
| 406   | Плов из отварной курицы            | 250   | 19,00               | 18,90 | 45,00  | 427,30 | 0,035         | 1,470  | 0,011 | 6,420  | 39,30  | 157,00 | 36,80  | 1,50                 |  |  |  |  |
| 508   | Компот из сухофруктов              | 200   | 0,50                | 0,00  | 27,00  | 110,00 | 0,010         | 0,500  | 0,000 | 0,000  | 28,00  | 19,00  | 7,00   | 1,30                 |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                     | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550  | 13,90  | 44,70  | 9,80   | 0,70                 |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                        | 50    | 3,25                | 0,60  | 16,70  | 87,00  | 0,058         | 0,000  | 0,047 | 0,750  | 17,50  | 78,70  | 23,20  | 1,92                 |  |  |  |  |
|       | Итого:                             | 920   | 32,41               | 29,21 | 149,20 | 989,35 | 3,563         | 27,170 | 4,458 | 26,090 | 130,90 | 369,20 | 106,00 | 6,44                 |  |  |  |  |

Целевая группа: ОБЕД

Вторник

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п | Продукты, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Ккал   | Витамины (мг) |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|----------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                  |       | Б                   | Ж     | У      |        | В1            | С      | А     | Е     | Св     | Р      | Мг     | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 106   | Омлет соевый (отварен) гарнир ** | 100   | 0,80                | 0,10  | 1,70   | 13,00  | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,100 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60                 |  |  |  |  |
| 146   | Суп гороховый                    | 250   | 2,30                | 4,25  | 15,10  | 108,00 | 0,190         | 8,700  | 0,040 | 0,220 | 19,00  | 65,00  | 25,50  | 7,30                 |  |  |  |  |
| 381   | Котлета из говядины (биточек)    | 130   | 18,12               | 18,60 | 16,38  | 105,68 | 0,090         | 0,470  | 0,049 | 0,560 | 40,15  | 189,62 | 28,00  | 2,91                 |  |  |  |  |
| 473   | Каша гречневая                   | 200   | 7,40                | 7,20  | 7,80   | 126,00 | 0,080         | 34,000 | 0,050 | 1,400 | 212,00 | 110,00 | 48,00  | 2,00                 |  |  |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)       | 200   | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00  | 0,010         | 3,100  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00   | 1,20                 |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                   | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00 | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80   | 0,70                 |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                      | 40    | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40  | 0,047         | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60  | 1,54                 |  |  |  |  |
| 112   | Фрукты (груша)***                | 100   | 0,40                | 0,30  | 10,30  | 47,00  | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,400 | 19,00  | 16,00  | 17,00  | 2,30                 |  |  |  |  |
|       | Итого:                           | 1090  | 37,48               | 31,67 | 121,88 | 928,08 | 0,517         | 56,470 | 0,177 | 3,930 | 352,25 | 519,32 | 160,90 | 18,55                |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                 | 800   | 31,50               | 32,20 | 134,00 | 952,00 | 0,400         | 24,000 | 0,300 | 3,800 | 420,00 | 580,00 | 105,00 | 6,30                 |  |  |  |  |

Данные составлены в программе \*\*\*, допускается использование аналогов указанных продуктов. Фрукты \*\*\* - допускается наличие фруктов.

Исследователь: ОБЕЛ

Среды

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п | Пробы пищи, наименование блюда         | Выход            | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витаминиз (мг) |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |         |      |  |  |  |
|-------|--|------------------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|---------|------|--|--|--|
|       |  |                  | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С      | А      | Е      | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |      |  |  |  |
| 64    | Карп варенный (супов. блюдо.)          | 100              | 1,60                | 6,30  | 7,40  | 90,80  | 3,300          | 17,000 | 4,400  | 17,000 | 17,000 | 6,30   | 5,20                 | 0,10    |      |  |  |  |
| 143   | Суп гороховый                          | 250              | 3,67                | 4,40  | 15,27 | 115,50 | 0,110          | 15,700 | 0,040  | 0,250  | 49,70  | 120,00 | 33,50                | 1,45    |      |  |  |  |
| 340   | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 240              | 16,00               | 8,90  | 22,70 | 235,00 | 0,170          | 8,800  | 0,050  | 1,000  | 44,00  | 376,00 | 50,00                | 1,60    |      |  |  |  |
| 508   | Компот из сухофруктов                  | 200              | 0,50                | 0,00  | 27,00 | 110,00 | 0,010          | 0,500  | 0,000  | 0,000  | 28,00  | 19,00  | 7,00                 | 1,30    |      |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                         | 70               | 5,36                | 0,56  | 34,30 | 163,00 | 0,060          | 0,000  | 0,000  | 0,540  | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |      |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                            | 40               | 2,60                | 0,46  | 13,20 | 69,40  | 0,047          | 0,000  | 0,038  | 0,600  | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54    |      |  |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие (преник)          | 50               | 2,90                | 2,30  | 37,50 | 183,00 | 0,040          | 0,000  | 0,000  | 1,160  | 5,50   | 25,00  | 4,40                 | 0,40    |      |  |  |  |
|       |  | Итого:           | 950                 | 32,63 | 22,92 | 157,37 | 3,737          | 42,000 | 4,528  | 20,560 | 172,10 | 654,00 | 128,50               | 7,09    |      |  |  |  |
|       |  | Норма по СанПиН: | 800                 | 31,50 | 32,20 | 134,00 | 952,00         | 0,400  | 24,000 | 0,300  | 3,800  | 420,00 | 580,00               | 105,00  | 6,30 |  |  |  |

Исследователь: ОБЕЛ

Четверг

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

| № п/п | Пробы пищи, наименование блюда    | Выход  | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витаминиз (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|--|
|       |                                   |        | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |  |  |
| 106   | Овощи соевые (помидор) пюревая ** | 100    | 1,10                | 0,10  | 3,50  | 20,00  | 0,010          | 15,000 | 0,000 | 0,700 | 10,00  | 35,00  | 15,00                | 0,80    |  |  |  |  |
| 145   | Суп картофельный (с фасолью)      | 250    | 4,90                | 5,35  | 20,15 | 148,30 | 0,150          | 0,580  | 0,000 | 2,450 | 41,50  | 138,00 | 38,00                | 1,80    |  |  |  |  |
| 407   | Рыбу из птицы                     | 220    | 17,30               | 18,10 | 19,98 | 311,80 | 0,150          | 13,000 | 0,022 | 0,580 | 31,30  | 174,90 | 48,60                | 2,20    |  |  |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)        | 200    | 0,50                | 0,20  | 23,10 | 96,00  | 0,010          | 3,300  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,20    |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                    | 70     | 5,36                | 0,56  | 34,30 | 163,00 | 0,060          | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                       | 40     | 2,60                | 0,46  | 13,20 | 69,40  | 0,047          | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54    |  |  |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие (преник)     | 50     | 2,90                | 2,30  | 37,50 | 183,00 | 0,040          | 0,000  | 0,000 | 1,160 | 5,50   | 25,00  | 4,40                 | 0,40    |  |  |  |  |
|       |                                   | Итого: | 930                 | 34,66 | 27,07 | 151,73 | 0,467          | 31,970 | 0,060 | 6,140 | 127,20 | 487,60 | 139,40               | 8,64    |  |  |  |  |

Овощи соевые в пюревае \*\* - добавляется витаминизированный сок овощей. Фрукты \*\*\* - добавляется ананас или яблоко.



Целевая группа ОБЕД

Питание

Целевая группа: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Продукт питания, наименование бренда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Калл          | Витамины (мг) |               |              |               |               |               | Минеральные вещества |             |  |  |  |  |
|-------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|--|--|--|--|
|       |                                      |            | Б                   | Ж            | У             |               | В1            | С             | А            | Е             | Са            | Р             | Мг                   | Fe(мкг)     |  |  |  |  |
| 6/п   | Неразработана (проект, проект.)      | 100        | 1,60                | 6,30         | 7,40          | 90,80         | 3,300         | 17,000        | 4,400        | 17,000        | 17,00         | 6,30          | 5,20                 | 0,10        |  |  |  |  |
| 131   | Средозащит                           | 250        | 2,18                | 4,45         | 12,02         | 97,00         | 0,060         | 9,200         | 0,230        | 0,250         | 277,00        | 160,00        | 31,00                | 1,52        |  |  |  |  |
| 345   | Котлета рыбная в томатном соусе      | 130        | 14,22               | 3,20         | 11,68         | 132,68        | 0,070         | 0,870         | 0,029        | 1,060         | 36,35         | 164,60        | 25,20                | 0,71        |  |  |  |  |
| 240   | Каша рисовая рассыпчатая             | 180        | 4,44                | 7,32         | 44,80         | 262,80        | 0,036         | 0,000         | 0,048        | 0,034         | 5,90          | 96,00         | 31,40                | 0,64        |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном             | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,000         | 2,800         | 0,000        | 0,000         | 14,20         | 4,00          | 2,00                 | 0,40        |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,060         | 0,000         | 0,000        | 0,550         | 13,90         | 44,70         | 9,80                 | 0,70        |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 50         | 3,25                | 0,60         | 16,70         | 87,00         | 0,058         | 0,000         | 0,047        | 0,750         | 17,50         | 78,70         | 23,30                | 1,92        |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                        | <b>980</b> | <b>31,15</b>        | <b>22,43</b> | <b>142,10</b> | <b>894,28</b> | <b>3,584</b>  | <b>29,870</b> | <b>4,754</b> | <b>19,644</b> | <b>381,85</b> | <b>554,30</b> | <b>127,80</b>        | <b>5,99</b> |  |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>              | <b>800</b> | <b>31,50</b>        | <b>32,30</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b> | <b>0,400</b>  | <b>24,000</b> | <b>0,300</b> | <b>3,800</b>  | <b>420,00</b> | <b>580,00</b> | <b>105,00</b>        | <b>6,30</b> |  |  |  |  |

Целевая группа ОБЕД

Понесельник

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Продукт питания, наименование бренда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |               | Калл          | Витамины (мг) |               |               |               |               |               | Минеральные вещества |             |  |  |  |  |
|-------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|--|--|--|--|
|       |                                      |            | Б                   | Ж            | У             |               | В1            | С             | А             | Е             | Са            | Р             | Мг                   | Fe(мкг)     |  |  |  |  |
| 106   | Омлет соевый (популяр) завтрак **    | 100        | 1,10                | 0,10         | 3,50          | 20,00         | 0,010         | 15,000        | 0,000         | 0,700         | 10,00         | 35,00         | 15,00                | 0,80        |  |  |  |  |
| 134   | Рисовый десерт рисовый               | 250        | 2,05                | 5,25         | 16,25         | 121,30        | 0,090         | 7,700         | 0,000         | 2,350         | 155,00        | 163,00        | 26,20                | 0,92        |  |  |  |  |
| 291   | Макарон отварные                     | 180        | 6,78                | 0,81         | 34,80         | 175,90        | 0,070         | 0,012         | 0,000         | 0,900         | 6,80          | 42,80         | 9,70                 | 0,96        |  |  |  |  |
| 398   | Печень говяжья по-строгановски       | 130        | 21,30               | 16,30        | 5,08          | 251,70        | 0,340         | 9,500         | 10,000        | 6,400         | 27,00         | 373,00        | 23,00                | 0,80        |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном             | 200        | 0,00                | 0,00         | 15,20         | 61,00         | 0,000         | 2,800         | 0,000         | 0,000         | 14,20         | 4,00          | 2,00                 | 0,40        |  |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                       | 70         | 5,36                | 0,56         | 34,30         | 163,00        | 0,060         | 0,000         | 0,000         | 0,550         | 13,90         | 44,70         | 9,80                 | 0,70        |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                          | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68          | 34,80         | 0,030         | 0,000         | 0,200         | 0,300         | 7,00          | 31,60         | 9,40                 | 0,78        |  |  |  |  |
| 588   | Кондитерские изделия (вафли)         | 30         | 0,84                | 0,99         | 23,19         | 105,00        | 0,000         | 0,000         | 0,000         | 0,200         | 0,05          | 2,70          | 0,01                 | 0,44        |  |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                        | <b>980</b> | <b>38,75</b>        | <b>24,25</b> | <b>139,00</b> | <b>930,70</b> | <b>0,600</b>  | <b>35,012</b> | <b>10,200</b> | <b>11,400</b> | <b>233,95</b> | <b>696,80</b> | <b>95,11</b>         | <b>5,80</b> |  |  |  |  |

Данные указаны в порядке \*\*, допускается использование иных единиц. Формат \*\*\*, допускается выдать иные форматы.



Исследуемая продукция ОБЕД

Взрослые

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше с/под: инв-вснв.

| № п/п | Продукт питания, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калораж | Витамины (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |
|-------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|
|       |                                     |       | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |  |  |  |
| 106   | Овощи соевые (стручки) нарезка **   | 100   | 0,80                | 0,10  | 1,70   | 13,00   | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,100 | 23,00  | 24,00  | 14,00                | 0,60    |  |  |  |
| 128   | Бобы (с маслом )                    | 250   | 4,64                | 8,43  | 10,53  | 138,66  | 0,087         | 6,750  | 0,060 | 2,450 | 51,48  | 128,00 | 37,90                | 12,50   |  |  |  |
| 372   | Горбуша ледяная                     | 120   | 10,20               | 9,90  | 4,80   | 150,00  | 0,050         | 14,900 | 0,024 | 0,360 | 40,80  | 123,00 | 25,20                | 1,80    |  |  |  |
| 429   | Капюфекское море                    | 200   | 4,20                | 8,80  | 21,80  | 184,00  | 0,160         | 6,700  | 0,000 | 0,290 | 52,20  | 113,00 | 38,00                | 1,30    |  |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)          | 200   | 0,50                | 0,20  | 23,10  | 96,00   | 0,010         | 3,100  | 0,000 | 0,100 | 11,00  | 7,00   | 5,00                 | 1,30    |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                      | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00  | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,60                | 0,46  | 13,20  | 69,40   | 0,047         | 0,000  | 0,038 | 0,600 | 14,00  | 63,00  | 18,60                | 1,54    |  |  |  |
| 112   | Фрукты (груши)***                   | 100   | 0,40                | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 0,020         | 5,000  | 0,000 | 0,400 | 19,00  | 16,00  | 12,00                | 2,30    |  |  |  |
|       | Итого:                              | 1080  | 28,70               | 28,75 | 119,73 | 861,06  | 0,454         | 41,650 | 0,122 | 4,760 | 225,38 | 518,70 | 160,50               | 21,94   |  |  |  |

Исследуемая продукция ОБЕД

Среды

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше с/под: инв-вснв.

| № п/п | Продукт питания, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |        | Калораж | Витамины (мг) |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |  |
|-------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|--|
|       |                                     |       | Б                   | Ж     | У      |         | В1            | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |  |  |  |
| 106   | Овощи соевые (шошолор) нарезка **   | 100   | 1,10                | 0,10  | 3,50   | 20,00   | 0,010         | 15,000 | 0,000 | 0,700 | 10,00  | 35,00  | 15,00                | 0,80    |  |  |  |
| 113   | Рисовые                             | 250   | 1,85                | 5,07  | 5,08   | 109,50  | 1,440         | 10,100 | 0,000 | 2,300 | 20,80  | 58,80  | 24,20                | 0,90    |  |  |  |
| 237   | Каша гречневая рассычуца            | 180   | 10,20               | 9,40  | 44,40  | 303,60  | 0,240         | 0,000  | 0,048 | 0,730 | 17,10  | 243,00 | 162,30               | 5,45    |  |  |  |
| 381   | Компот из фруктов (бирочка)         | 130   | 18,12               | 18,60 | 16,38  | 305,68  | 0,090         | 0,470  | 0,049 | 0,560 | 40,35  | 189,62 | 28,00                | 2,91    |  |  |  |
| 512   | Компот из плодов или ягод сушеных   | 200   | 0,30                | 0,00  | 20,10  | 81,00   | 0,000         | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 10,00  | 6,00   | 3,00                 | 0,60    |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                      | 70    | 5,36                | 0,56  | 34,30  | 163,00  | 0,060         | 0,000  | 0,000 | 0,550 | 13,90  | 44,70  | 9,80                 | 0,70    |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                         | 30    | 1,98                | 0,33  | 9,96   | 52,10   | 0,042         | 0,000  | 0,030 | 0,045 | 10,50  | 47,30  | 14,00                | 1,16    |  |  |  |
|       | Итого:                              | 960   | 38,91               | 34,08 | 133,72 | 1034,88 | 1,882         | 35,570 | 0,127 | 4,885 | 122,65 | 624,42 | 256,30               | 12,52   |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                    | 800   | 31,50               | 32,20 | 134,00 | 952,00  | 0,400         | 24,000 | 0,300 | 3,800 | 420,00 | 580,00 | 105,00               | 6,30    |  |  |  |

Овощи соевые в нарезке \*\* - допускается использовать только свежий. Фрукты \*\*\* - допускается только свежие.

Исеем: перлам ОБЕД

Четверг

Бюджетная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Примеры пицци, наименование блюда | Выход         | Пищевые вещества(г) |             |             | Кал           | Витамины (мг) |              |               |              |              |               |               | Минеральные вещества |              |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--|--|--|
|       |                                   |               | Б                   | Ж           | У           |               | В1            | С            | А             | Е            | Са           | Р             | Mg            | Fe(мкг)              |              |  |  |  |
| 106   | Омлет свиной (супер) завтрак **   | 100           | 0,80                | 0,10        | 1,70        | 13,00         | 0,020         | 5,000        | 0,000         | 0,100        | 21,00        | 24,00         | 14,00         | 0,60                 |              |  |  |  |
| 146   | Суп гороховый                     | 250           | 2,30                | 4,25        | 15,10       | 108,00        | 0,190         | 8,700        | 0,040         | 0,220        | 19,00        | 65,00         | 25,50         | 7,30                 |              |  |  |  |
| 406   | Плов из отпарной крупы            | 250           | 19,00               | 18,90       | 45,00       | 427,30        | 0,035         | 1,470        | 0,011         | 6,420        | 39,30        | 157,00        | 36,80         | 1,50                 |              |  |  |  |
| 508   | Компот из сухофруктов             | 200           | 0,50                | 0,00        | 27,00       | 110,00        | 0,010         | 0,500        | 0,000         | 0,000        | 28,00        | 19,00         | 7,00          | 1,30                 |              |  |  |  |
| 589   | Кондитерское изделие              | 50            | 2,90                | 2,30        | 37,50       | 183,00        | 0,040         | 0,000        | 0,000         | 1,160        | 5,50         | 25,00         | 4,40          | 0,40                 |              |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,85                | 0,40        | 24,60       | 117,00        | 0,050         | 0,000        | 0,000         | 0,550        | 10,00        | 32,00         | 7,00          | 0,50                 |              |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                       | 20            | 1,32                | 0,24        | 6,68        | 34,80         | 0,030         | 0,000        | 0,200         | 0,300        | 7,00         | 31,60         | 9,40          | 0,78                 |              |  |  |  |
|       |                                   | <b>Итого:</b> | <b>920</b>          | <b>3067</b> | <b>2619</b> | <b>157,50</b> | <b>993,10</b> | <b>0,395</b> | <b>15,670</b> | <b>0,231</b> | <b>8,790</b> | <b>131,80</b> | <b>389,00</b> | <b>104,10</b>        | <b>42,30</b> |  |  |  |
|       |                                   |               |                     |             |             | <b>952,00</b> |               |              |               |              |              |               |               |                      |              |  |  |  |

Исеем: перлам ОБЕД

Пятница

Бюджетная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

| № п/п | Примеры пицци, наименование блюда | Выход                      | Пищевые вещества(г) |               |               | Кал            | Витамины (мг)  |               |                |               |                |                |                | Минеральные вещества |               |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|--|--|--|
|       |                                   |                            | Б                   | Ж             | У             |                | В1             | С             | А              | Е             | Са             | Р              | Mg             | Fe(мкг)              |               |  |  |  |
| 6/н   | Нера сабатовая (проц.против.)     | 100                        | 1,60                | 6,30          | 7,40          | 90,80          | 3,300          | 17,000        | 4,400          | 17,000        | 17,00          | 6,30           | 5,20           | 0,10                 |               |  |  |  |
| 128   | Борщ (с мясом )                   | 250                        | 4,64                | 8,43          | 10,53         | 138,66         | 0,087          | 6,750         | 0,060          | 2,450         | 51,48          | 128,00         | 37,90          | 12,50                |               |  |  |  |
| 390   | Тортен из говядины с рисом        | 130                        | 12,15               | 19,90         | 14,80         | 287,30         | 0,060          | 1,040         | 0,140          | 0,650         | 27,30          | 140,00         | 20,80          | 1,95                 |               |  |  |  |
| 429   | Картофельное пюре                 | 200                        | 4,30                | 8,80          | 21,80         | 184,00         | 0,160          | 6,700         | 0,000          | 0,200         | 52,20          | 113,00         | 38,00          | 1,30                 |               |  |  |  |
| 507   | Компот (из свежих фруктов)        | 200                        | 0,50                | 0,20          | 23,10         | 96,00          | 0,010          | 3,300         | 0,000          | 0,100         | 11,00          | 7,00           | 5,00           | 1,20                 |               |  |  |  |
| 108   | Хлеб пшеничный                    | 50                         | 3,85                | 0,40          | 24,60         | 117,00         | 0,060          | 0,000         | 0,000          | 0,550         | 13,90          | 44,70          | 9,80           | 0,70                 |               |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                       | 20                         | 1,32                | 0,24          | 6,68          | 34,80          | 0,030          | 0,000         | 0,200          | 0,300         | 7,00           | 31,60          | 9,40           | 0,78                 |               |  |  |  |
|       |                                   | <b>Итого:</b>              | <b>950</b>          | <b>28,46</b>  | <b>44,27</b>  | <b>108,91</b>  | <b>948,56</b>  | <b>3,707</b>  | <b>34,790</b>  | <b>4,800</b>  | <b>21,250</b>  | <b>179,88</b>  | <b>470,60</b>  | <b>126,10</b>        | <b>18,53</b>  |  |  |  |
|       |                                   | <b>Норма по СанПиН:</b>    | <b>800</b>          | <b>31,50</b>  | <b>32,20</b>  | <b>134,00</b>  | <b>952,00</b>  | <b>0,400</b>  | <b>24,000</b>  | <b>0,300</b>  | <b>3,800</b>   | <b>420,00</b>  | <b>580,00</b>  | <b>105,00</b>        | <b>6,30</b>   |  |  |  |
|       |                                   | <b>Средняя за 10 дней:</b> | <b>9760</b>         | <b>333,82</b> | <b>290,84</b> | <b>1381,22</b> | <b>9538,21</b> | <b>18,886</b> | <b>350,172</b> | <b>29,477</b> | <b>127,409</b> | <b>2057,96</b> | <b>5248,54</b> | <b>1404,71</b>       | <b>117,88</b> |  |  |  |

Данные сводные и начисленные \*\* допускаться использование внах описаний. Формат \*\*\* допускаться внах фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТВО

Директор: МКУ ЦУМТВО

Д.В. Давыдов

С.А. Давыдов



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ОБЕД 35% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

| № п/п | Наименование продуктов           | Норма 35% от суточной нормы | 1    | 2    | 3     | 4    | 5    | 6    | 7     | 8    | 9    | 10   | Фактическое среднее за 10 дней | Диа. таблическая норма, с учетом отходов |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|--------------------------------|--|
| 1.    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    | 42                          | 50   | 40   | 40    | 40   | 50   | 20   | 40    | 30   | 20   | 20   | 350                            | 35                                       |
| 2.    | Хлеб пшеничный                   | 70                          | 70   | 70   | 70    | 70   | 70   | 70   | 70    | 70   | 50   | 50   | 600                            | 66                                       |
| 3.    | Мука пшеничная                   | 7                           |      | 3    |       | 3    |      | 3    |       |      |      | 10,1 | 19,1                           | 1,91                                     |
| 4.    | Крупы, бобовые                   | 17,5                        | 58,8 | 20   |       |      | 64,5 | 20   | 6     | 82   | 63,5 | 9    | 343,8                          | 34,4                                     |
| 5.    | Макаронные изделия               | 7                           | 10   |      |       |      |      | 61   |       |      |      |      | 71                             | 7,1                                      |
| 6.    | Картофель                        | 65,45                       | 75   | 62,5 | 154,5 | 180  | 43   | 75   | 190   | 75   | 62,5 | 170  | 1087,5                         | 141,38                                   |
| 7.    | Овощи свежие, зелень             | 112                         | 135  | 127  | 159   | 57   | 211  | 115  | 764,5 | 127  | 135  | 261  | 1591,5                         | 190,1                                    |
| 8.    | Фрукты (плоды) свежие            | 64,75                       |      | 140  | 7     | 40   | 107  | 7    | 140   | 100  |      | 40   | 581                            | 59,8                                     |
| 9.    | Фрукты (плоды) сушен             | 7                           | 37,5 |      |       |      |      |      |       | 25   | 37,5 |      | 100                            | 10                                       |
| 10.   | Соя плодовошумые, фруктовые      | 70                          |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 11.   | Мясо жидкое 1 кгт.               | 27,3                        |      | 80   |       |      |      |      | 72    | 80   |      | 72   | 304                            | 34                                       |
| 12.   | Цыпленок 1 категории потрошим.   | 18,55                       | 90   |      |       | 70   |      |      |       |      | 90   |      | 250                            | 56,7                                     |
| 13.   | Рыба-филе                        | 26,95                       |      |      | 105   |      | 90   |      |       |      |      |      | 195                            | 26,3                                     |
| 14.   | Кисломолочная пищевая прод.      | 63                          |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 15.   | Молоко (доля жира 2,5%, 3,2%)    | 12,25                       |      | 55   | 33    | 13   |      |      | 25    |      |      |      | 126                            | 12,6                                     |
| 16.   | Творог (доля жира не более 9%)   | 21                          |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 17.   | Сыр                              | 5,25                        |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 18.   | Сметана (доля жира не более 15%) | 3,5                         |      |      |       |      | 2,5  | 25   | 30    |      |      | 10   | 47,5                           | 4,75                                     |
| 19.   | Масло сливочное                  | 12,25                       |      | 10   | 8     |      | 8    | 10   | 8     | 9    |      | 7    | 60                             | 6  |
| 20.   | Масло растительное               | 6,3                         | 15   | 10   | 9     | 11   | 8    |      | 5     | 5    | 13   | 5    | 81                             | 8,1                                      |
| 21.   | Яйца диетические                 | 40                          |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 22.   | Сахар                            | 12,25                       | 10   | 10   | 10    | 10   | 12   | 10   | 12    | 10   | 10   | 12   | 106                            | 10,6                                     |
| 23.   | Кондитерские изделия             | 5,25                        |      |      |       | 50   |      | 50   |       |      |      |      | 200                            | 20                                       |
| 24.   | Чай                              | 1,5                         |      |      |       |      | 5    | 5    |       |      |      |      | 15                             | 1,5                                      |
| 25.   | Какао                            | 1                           |      |      |       |      |      | 5    |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 26.   | Дрожжи хлебопекарные             | 0,1                         |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 0                              | 0  |
| 27.   | Субпродукты (печень)             | 14                          |      |      |       |      |      |      |       |      |      |      | 100                            | 11,2                                     |
| 28.   | Соль                             | 1,75                        | 1,75 | 1,75 | 1,75  | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75  | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 100                            | 11,2                                     |



Приложение № 10  
к приказу управления образования  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории  
детей с 12 лет и старше. ПОЛДНИК сезон: зимне-весенний.

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

| № п/п   | Принём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витаминиз (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|---------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|         |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| ПОЛДНИК |                                 |       |                     |       |       |        |                |       |      |      |        |        |                      |         |  |  |
| 583     | Кеос "Столешный"                | 75    | 3,00                | 14,80 | 40,00 | 305,00 | 0,04           | 0,00  | 0,11 | 0,60 | 18,00  | 41,00  | 9,00                 | 0,80    |  |  |
| п/п     | Сок тетра-пак (белого)          | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02           | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 7,00   | 0,00                 | 2,80    |  |  |
| 112     | Фрукты (яблоки)****             | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03           | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20    |  |  |
|         | Итого:                          | 375   | 4,4                 | 15,4  | 50    | 444    | 0,09           | 14    | 0,11 | 0,8  | 41     | 52     | 18                   | 5,8     |  |  |
|         | Норма по СанПиН:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21           | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00                | 2,70    |  |  |

Неделя: первая

ВТОРНИК

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

| № п/п   | Принём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витаминиз (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|---------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|----------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|         |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1             | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг                   | Fe(мкг) |  |  |
| ПОЛДНИК |                                 |       |                     |       |       |        |                |       |      |      |        |        |                      |         |  |  |
| 572     | Слобка с повидлом               | 60    | 4,70                | 6,30  | 36,10 | 220,00 | 0,06           | 0,00  | 0,05 | 0,70 | 10,00  | 38,00  | 7,00                 | 0,60    |  |  |
| 495     | Чай с молоком                   | 200   | 1,50                | 1,30  | 15,90 | 81,00  | 0,04           | 1,30  | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 93,00  | 15,00                | 0,40    |  |  |
| 112     | Фрукты (яблоки)****             | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03           | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00                 | 2,20    |  |  |
|         | Итого:                          | 360   | 6,60                | 8,00  | 61,80 | 348,00 | 0,13           | 11,30 | 0,06 | 0,90 | 153,00 | 142,00 | 31,00                | 3,20    |  |  |
|         | Норма по СанПиН:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21           | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00                | 2,70    |  |  |

Фрукты \*\*\*\* - допускается выдача этих фруктов.

Неделя: первая

СПЕДИА

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

| № п/п | Принём пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|       |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 541   | Баночка (пастушья)              | 90    | 7,92                | 6,16  | 26,40 | 192,34 | 0,06          | 0,11  | 0,04 | 0,61 | 45,70  | 85,60  | 10,90 | 0,59                 |  |  |  |
|       | Сок тетра-пак (яблоко)          | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,80                 |  |  |  |
| 112   | Фрукты (груши)***               | 100   | 0,40                | 0,30  | 10,30 | 47,00  | 0,02          | 5,90  | 0,00 | 0,40 | 19,00  | 16,00  | 12,00 | 2,30                 |  |  |  |
|       | Итого:                          | 390   | 9,32                | 6,66  | 36,90 | 331,34 | 0,10          | 9,11  | 0,04 | 1,01 | 71,70  | 101,60 | 22,90 | 5,69                 |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00 | 2,70                 |  |  |  |

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

| № п/п   | Принём пищи, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |
|---------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|
|         |                                     |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 381/539 | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100   | 12,58               | 10,56 | 31,45 | 270,55 | 0,09          | 0,00  | 0,03 | 0,75 | 24,95  | 123,60 | 18,35 | 1,83                 |  |  |  |
| 518     | Сок тетра-пак (яблочный)            | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,80                 |  |  |  |
| 112     | Фрукты (яблоки)***                  | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |
|         | Итого:                              | 400   | 13,98               | 11,16 | 41,45 | 409,55 | 0,14          | 14,00 | 0,03 | 0,95 | 47,95  | 134,60 | 27,35 | 6,83                 |  |  |  |
|         | Норма по СанПиН:                    | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00 | 2,70                 |  |  |  |

Фрукты\*\*\*, допускается замена этих фруктов.

Целевой: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: детей с ОВЗ , включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: лето-осень.

| № рецеп. | Пример пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|          |                                 |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 317      | Пудинг из творога (со сметаной) | 210        | 25,80               | 23,56        | 70,56        | 462,72        | 0,11          | 0,40         | 0,30        | 0,72        | 243,00        | 356,40        | 40,30        | 5,88                 |  |  |  |  |
| 494      | Чай с сахаром с лимонном        | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40                 |  |  |  |  |
|          | <b>Итого:</b>                   | <b>410</b> | <b>25,9</b>         | <b>23,56</b> | <b>85,76</b> | <b>523,72</b> | <b>0,11</b>   | <b>3,2</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0,72</b> | <b>257,2</b>  | <b>360,4</b>  | <b>42,3</b>  | <b>6,28</b>          |  |  |  |  |
|          | <b>Норма по СанПиН:</b>         | <b>350</b> | <b>13,40</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,80</b> | <b>417,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

Фрукты \*\*\* - допускаться вводя их в рацион.

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: детей с ОВЗ , включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: лето-осень.

| № рецеп. | Пример пищи, наименование блюда          | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|          |  |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 412/539  | Котлеты куриные запеченные в тесте       | 100        | 11,18               | 7,16         | 28,91        | 221,80        | 0,10          | 0,43         | 0,03        | 0,75        | 25,50         | 78,10         | 14,63        | 1,00                 |  |  |  |  |
|          | Сок томатный (в пром. упаковке термичес) | 200        | 1,00                | 0,10         | 0,10         | 36,00         | 0,03          | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 0,00         | 2,20                 |  |  |  |  |
| 112      | Фрукты (блоки)***                        | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20                 |  |  |  |  |
|          | <b>Итого:</b>                            | <b>400</b> | <b>12,58</b>        | <b>7,66</b>  | <b>38,81</b> | <b>304,8</b>  | <b>0,16</b>   | <b>11,43</b> | <b>0,03</b> | <b>0,95</b> | <b>48,5</b>   | <b>89,1</b>   | <b>23,63</b> | <b>5,4</b>           |  |  |  |  |
|          | <b>Норма по СанПиН:</b>                  | <b>350</b> | <b>13,40</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,80</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

Фрукты \*\*\* - допускаться вводя их в рацион.



Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезонная-весна.

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества |       |         |  |
|-------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|----------------------|-------|---------|--|
|       |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р                    | Мг    | Fe(мкг) |  |
| 301   | Омлет натуральнй                | 200   | 17,20               | 26,70 | 4,61  | 326,00 | 0,11          | 0,58  | 0,38 | 0,90 | 154,00 | 290,00               | 23,00 | 2,90    |  |
| 518   | Сок тетра-пак (яблочный)        | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00                 | 0,00  | 2,80    |  |
| 109   | Хлеб ржаной                     | 20    | 1,32                | 0,24  | 6,68  | 34,80  | 0,03          | 0,00  | 2,00 | 0,30 | 7,00   | 31,60                | 9,40  | 0,78    |  |
|       | Итого:                          | 420   | 19,52               | 27,14 | 11,49 | 452,80 | 0,16          | 4,58  | 2,38 | 1,20 | 168,00 | 321,60               | 32,40 | 6,48    |  |
|       | Норма по СанПиН:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00               | 45,00 | 2,70    |  |

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезонная-весна.

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калл   | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества |       |         |  |
|-------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|----------------------|-------|---------|--|
|       |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р                    | Мг    | Fe(мкг) |  |
| 541   | Выпечка (ватрушка)              | 90    | 7,92                | 6,16  | 26,40 | 192,34 | 0,06          | 0,11  | 0,04 | 0,61 | 45,70  | 85,60                | 10,90 | 0,59    |  |
| 518   | Сок тетра-пак (яблочный)        | 200   | 1,00                | 0,20  | 0,20  | 92,00  | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00                 | 0,00  | 2,80    |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***              | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00                | 9,00  | 2,20    |  |
|       | Итого:                          | 390   | 9,32                | 6,76  | 36,4  | 331,34 | 0,11          | 14,11 | 0,04 | 0,81 | 68,7   | 96,6                 | 19,9  | 5,59    |  |
|       | Норма по СанПиН:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00               | 45,00 | 2,70    |  |

Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

**ЧЕТВЕРГ**

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезонная-весна.

| № п/п | Принятая пища, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Калл          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|
|       |                                   |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 317   | Пудинг из творога (со сметаной)   | 200        | 22,92               | 21,34        | 36,16        | 438,32        | 0,10          | 0,36         | 0,28        | 0,64        | 218,60        | 318,60        | 36,44        | 5,69                 |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном          | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40                 |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>400</b> | <b>23,02</b>        | <b>21,34</b> | <b>51,36</b> | <b>499,32</b> | <b>0,102</b>  | <b>3,16</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,64</b> | <b>232,8</b>  | <b>322,6</b>  | <b>38,44</b> | <b>6,09</b>          |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>           | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |

**ПЯТНИЦА**

Неделя: вторая  
Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезонная-весна.

| № п/п | Принятая пища, наименование блюда | Выход       | Пищевые вещества(г) |               |               | Калл           | Витамины (мг) |               |             |             |                |                |               | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------|-----------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--|--|--|
|       |                                   |             | Б                   | Ж             | У             |                | В1            | С             | А           | Е           | Са             | Р              | Мг            | Fe(мкг)              |  |  |  |
| 551   | Вареная (шпината с яблоками)      | 100         | 5,20                | 14,14         | 52,40         | 368,00         | 0,10          | 4,60          | 0,06        | 0,80        | 38,00          | 58,00          | 14,00         | 2,00                 |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонном          | 200         | 0,10                | 0,00          | 15,20         | 61,00          | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00        | 14,20          | 4,00           | 2,00          | 0,40                 |  |  |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***                | 100         | 0,40                | 0,40          | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00          | 11,00          | 9,00          | 2,20                 |  |  |  |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>400</b>  | <b>5,70</b>         | <b>14,54</b>  | <b>77,40</b>  | <b>476,00</b>  | <b>0,13</b>   | <b>17,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,00</b> | <b>68,20</b>   | <b>73,00</b>   | <b>25,00</b>  | <b>4,60</b>          |  |  |  |
|       | <b>Норма по СанПиН:</b>           | <b>350</b>  | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b>  | <b>57,50</b>  | <b>412,00</b>  | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>45,00</b>  | <b>2,70</b>          |  |  |  |
|       | <b>Среднее за 10 дней:</b>        | <b>3945</b> | <b>130,34</b>       | <b>142,22</b> | <b>491,37</b> | <b>4120,87</b> | <b>1,23</b>   | <b>102,39</b> | <b>3,33</b> | <b>8,98</b> | <b>1157,05</b> | <b>1093,50</b> | <b>280,92</b> | <b>55,96</b>         |  |  |  |

*Фрукты \*\*\* - доусвається відповідно типу фруктів.*

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

 Д.В. Вичиненко  
 С.А. Деркач





Приложение № 9  
к приказу управления образования  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории  
детей с 7-11 лет. ПОЛДНИК сезон: зимне-весенний.

Итого: перья

Итого: яйца

| № п/п | Продукт                 | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калории | Витамины (мг) |       |       |      |        |        |       |         |    |   | Минеральные вещества |   |    |   |    |         |  |
|-------|-------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|-------|---------|----|---|----------------------|---|----|---|----|---------|--|
|       |                         |       | Б                   | Ж     | У     |         | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг) | В1 | С | А                    | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) |  |
| 583   | Яйцо "Солнечный"        | 75    | 3,00                | 14,00 | 40,00 | 305,00  | 0,04          | 0,00  | 0,11  | 0,60 | 18,00  | 41,00  | 9,00  | 0,80    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимоном | 180   | 0,00                | 0,00  | 13,70 | 54,90   | 0,00          | 2,52  | 12,80 | 2,60 | 1,80   | 0,36   | 2,00  | 0,40    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***      | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00   | 0,03          | 10,00 | 0,00  | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
|       | Итого:                  | 355   | 3,4                 | 18,2  | 63,5  | 406,90  | 0,07          | 12,52 | 12,91 | 3,4  | 35,8   | 52,56  | 20    | 3,4     |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
|       | Норма по СанПиН:        | 300   | 11,50               | 11,80 | 50,20 | 352,00  | 0,18          | 9,80  | 0,10  | 1,80 | 150,00 | 165,00 | 37,50 | 1,80    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |

Итого: фрукты

Итого: овощи

| № п/п | Продукт                     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Калории | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       |         |    |   | Минеральные вещества |   |    |   |    |         |  |
|-------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|---------|----|---|----------------------|---|----|---|----|---------|--|
|       |                             |       | Б                   | Ж     | У     |         | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг) | В1 | С | А                    | Е | Са | Р | Мг | Fe(мкг) |  |
| 572   | Соедин с йодированной солью | 60    | 4,70                | 6,30  | 36,10 | 220,00  | 0,03          | 0,00  | 0,05 | 0,70 | 10,00  | 38,00  | 7,00  | 0,60    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
| 495   | Чай с молоком               | 200   | 1,50                | 1,30  | 15,90 | 81,00   | 0,04          | 1,30  | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 93,00  | 15,00 | 0,40    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
| 112   | Фрукты (яблоки)***          | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00   | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
|       | Итого:                      | 360   | 6,60                | 8,00  | 61,80 | 348,00  | 0,10          | 11,30 | 0,06 | 0,90 | 153,00 | 142,00 | 31,00 | 3,20    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |
|       | Норма по СанПиН:            | 300   | 11,50               | 11,80 | 50,20 | 352,00  | 0,18          | 9,80  | 0,10 | 1,80 | 150,00 | 165,00 | 37,50 | 1,80    |    |   |                      |   |    |   |    |         |  |

Фрукты \*\*\* - допускается только яблок фруктовое.

Исход: нулевой

СРЕДН

Бюджетная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет с ограниченными возможностями

| № п/п          | Имя ребенка, наименование бюджета | Взросл | Полученные выплаты(с) |       |       | Кварт  | Взношения (руб) |      |      |      |        |        |       | Минимальные взносы |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------|-----------------|------|------|------|--------|--------|-------|--------------------|--|--|--|--|
|                |                                   |        | Б                     | Ж     | У     |        | В1              | С    | А    | Е    | Св     | Р      | Мг    | Fe(метр)           |  |  |  |  |
| <b>НОД/НИИ</b> |                                   |        |                       |       |       |        |                 |      |      |      |        |        |       |                    |  |  |  |  |
| 541            | Водоотка (нагретая)               | 90     | 7,92                  | 6,16  | 26,40 | 192,34 | 0,06            | 0,11 | 0,04 | 0,61 | 45,20  | 85,60  | 10,90 | 0,59               |  |  |  |  |
|                | Сок тепл-пак (обогрев)            | 200    | 1,00                  | 0,30  | 0,20  | 92,00  | 0,02            | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,80               |  |  |  |  |
| 112            | Фурнтура (группы)***              | 100    | 0,40                  | 0,30  | 10,30 | 47,00  | 0,02            | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00  | 16,00  | 12,00 | 2,30               |  |  |  |  |
|                | Итого:                            | 390    | 9,32                  | 6,66  | 36,90 | 231,34 | 0,10            | 9,11 | 0,04 | 1,01 | 71,20  | 101,60 | 22,90 | 6,69               |  |  |  |  |
|                | Норма по тарифам:                 | 300    | 11,50                 | 11,80 | 50,20 | 252,00 | 0,18            | 9,00 | 0,10 | 1,80 | 150,00 | 165,00 | 37,50 | 1,80               |  |  |  |  |

Исход: нулевой

ЧЕТЫРЕ

Бюджетная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет с ограниченными возможностями

| № п/п          | Имя ребенка, наименование бюджета         | Взросл | Полученные выплаты(с) |       |       | Кварт  | Взношения (руб) |      |      |      |        |        |       | Минимальные взносы |  |  |  |  |
|----------------|---|--------|-----------------------|-------|-------|--------|-----------------|------|------|------|--------|--------|-------|--------------------|--|--|--|--|
|                |   |        | Б                     | Ж     | У     |        | В1              | С    | А    | Е    | Св     | Р      | Мг    | Fe(метр)           |  |  |  |  |
| <b>НОД/НИИ</b> |   |        |                       |       |       |        |                 |      |      |      |        |        |       |                    |  |  |  |  |
| 381/539        | Копиртия торговля, обслуживание в тексте  | 100    | 12,58                 | 10,56 | 31,45 | 270,55 | 0,09            | 0,00 | 0,03 | 0,75 | 24,95  | 123,60 | 18,35 | 1,83               |  |  |  |  |
|                | Сок тепловой (в теплом, уличное тепл-пак) | 200    | 1,00                  | 0,10  | 0,10  | 36,00  | 0,03            | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,20               |  |  |  |  |
|                | Итого:                                    | 300    | 13,58                 | 10,66 | 31,55 | 306,55 | 0,12            | 1,00 | 0,03 | 0,75 | 31,95  | 123,60 | 18,35 | 4,03               |  |  |  |  |
|                | Норма по тарифам:                         | 300    | 11,50                 | 11,80 | 50,20 | 252,00 | 0,18            | 9,00 | 0,10 | 1,80 | 150,00 | 165,00 | 37,50 | 1,80               |  |  |  |  |

Исход: \*\*\*, двойная ставка налогов и прочее

Исход: норма

**ТАБЛИЦА**

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет согласно-всего.

| № п/п | Имя ребенка, наименование фирмы | Выход | Исходные вещества(г) |       |       | Кисл   | Витамины (мг) |      |       |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|-------|---------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|       |                                 |       | Б                    | Ж     | У     |        | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |  |  |
| 317   | Ирина из группы (по сметной )   | 180   | 17.44                | 17.00 | 27.36 | 317.97 | 0.08          | 0.28 | 0.26  | 0.48 | 169.80 | 242.80 | 77.94                | 5.32    |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с инжиром         | 180   | 0.00                 | 0.00  | 13.70 | 54.90  | 0.00          | 2.52 | 12.80 | 2.60 | 1.80   | 0.36   | 2.00                 | 0.40    |  |  |
|       |                                 |       |                      |       |       |        |               |      |       |      |        |        |                      |         |  |  |
|       | Итого:                          | 360   | 17.44                | 17    | 41.06 | 372.87 | 0.076         | 2.8  | 13.06 | 3.08 | 171.6  | 243.16 | 79.94                | 5.72    |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                | 300   | 11.50                | 11.80 | 50.20 | 352.00 | 0.18          | 9.00 | 0.10  | 1.80 | 150.00 | 165.00 | 37.50                | 1.80    |  |  |

Исход: норма

**НОДСЕДЬНИК**

Возрастная категория: дети с ОВЗ , включая детей-инвалидов с 7-11 лет согласно-всего.

| № п/п   | Имя ребенка, наименование фирмы           | Выход | Исходные вещества(г) |       |       | Кисл   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        | Минеральные вещества |         |  |  |
|---------|---|-------|----------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|----------------------|---------|--|--|
|         |   |       | Б                    | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg                   | Fe(мкг) |  |  |
| 412/519 | Корзина сухих фруктов и ягод              | 100   | 11.18                | 7.16  | 28.91 | 221.80 | 0.10          | 0.43  | 0.03 | 0.75 | 24.90  | 78.10  | 14.63                | 1.00    |  |  |
|         | Сок томатный (в пром. упаковке термичная) | 200   | 1.00                 | 0.10  | 0.10  | 36.00  | 0.03          | 1.00  | 0.00 | 0.00 | 7.00   | 0.00   | 0.00                 | 2.20    |  |  |
| 112     | Фрукты (фрукты)***                        | 100   | 0.40                 | 0.40  | 9.80  | 47.00  | 0.03          | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00  | 11.00  | 9.00                 | 2.20    |  |  |
|         | Итого:                                    | 400   | 12.58                | 7.66  | 38.81 | 304.8  | 0.16          | 11.43 | 0.03 | 0.95 | 48.5   | 99.1   | 23.63                | 5.4     |  |  |
|         | Норма по СанПиН:                          | 300   | 11.50                | 11.80 | 50.20 | 352.00 | 0.18          | 9.00  | 0.10 | 1.80 | 150.00 | 165.00 | 37.50                | 1.80    |  |  |

Фрукты \*\*\*, доукомплектована едкостью неких фруктов.



Исходные данные

**ВОДОПИИ**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, исключая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

| № п/п          | Источники информации данных         | Всего | Внутреннее потребление |       |       | Кислоты | Витамины (мг) |      |      |      |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |
|----------------|-------------------------------------|-------|------------------------|-------|-------|---------|---------------|------|------|------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|
|                |                                     |       | В                      | Ж     | У     |         | В1            | С    | А    | Е    | Са     | Р                    | Мг    | Fe(мг) |  |  |
| <b>НОЛТИНН</b> |                                     |       |                        |       |       |         |               |      |      |      |        |                      |       |        |  |  |
| 301            | Общая потребность                   | 150   | 12,90                  | 30,00 | 3,46  | 244,60  | 0,09          | 0,46 | 0,30 | 0,70 | 122,00 | 230,00               | 18,40 | 7,30   |  |  |
| 108            | Хлеб минерализованный               | 25    | 1,90                   | 0,20  | 12,30 | 58,70   | 0,03          | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 5,00   | 16,00                | 1,50  | 0,25   |  |  |
| в/п            | Сок томатный (с регуляторами вкуса) | 200   | 1,00                   | 0,10  | 0,10  | 36,00   | 0,03          | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00                 | 0,00  | 2,30   |  |  |
|                | Итого:                              | 375   | 15,80                  | 30,30 | 15,86 | 339,30  | 0,15          | 1,46 | 0,30 | 0,97 | 134,00 | 246,00               | 21,90 | 4,75   |  |  |
|                | Норма по СанПиН:                    | 300   | 11,50                  | 11,80 | 50,20 | 352,00  | 0,18          | 9,00 | 0,10 | 1,80 | 150,00 | 165,00               | 37,50 | 1,80   |  |  |

Исходные данные

**СРЕДА**

Возрастная категория: дети с ОРЗ, исключая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

| № п/п          | Источники информации данных | Всего | Внутреннее потребление |       |       | Кислоты | Витамины (мг) |      |      |      |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------------|-------|-------|---------|---------------|------|------|------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|
|                |                             |       | В                      | Ж     | У     |         | В1            | С    | А    | Е    | Са     | Р                    | Мг    | Fe(мг) |  |  |
| <b>НОЛТИНН</b> |                             |       |                        |       |       |         |               |      |      |      |        |                      |       |        |  |  |
| 541            | Ванна (мыльная)             | 90    | 7,92                   | 6,16  | 26,40 | 102,34  | 0,06          | 0,11 | 0,04 | 0,61 | 45,70  | 85,60                | 10,90 | 0,59   |  |  |
| н/п            | Сок черноплодной рябины     | 200   | 1,00                   | 0,20  | 0,20  | 92,00   | 0,02          | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00                 | 0,00  | 2,80   |  |  |
| 112            | Фрукты (бананы)***          | 100   | 0,40                   | 0,30  | 10,30 | 47,00   | 0,02          | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00  | 16,00                | 12,00 | 2,30   |  |  |
|                | Итого:                      | 390   | 9,32                   | 6,66  | 36,90 | 331,34  | 0,10          | 9,11 | 0,04 | 1,01 | 71,70  | 101,60               | 22,90 | 5,69   |  |  |
|                | Норма по СанПиН:            | 300   | 11,50                  | 11,80 | 50,20 | 352,00  | 0,18          | 9,00 | 0,10 | 1,80 | 150,00 | 165,00               | 37,50 | 1,80   |  |  |

Фрукты \*\*\* - данные не указаны в источнике информации.

Исход: группа

ЧЕТВЕРТ

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет. сезон:зима-весна.

| № п/п | Имя, фамилия, наименование фонда | Выход | Питательные вещества(г) |       |       | Калории | Витамины (мг) |      |       |      |        |        |       |        |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|----------------------------------|-------|-------------------------|-------|-------|---------|---------------|------|-------|------|--------|--------|-------|--------|--|--|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                  |       | Б                       | Ж     | У     |         | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe(мг) |  |  |                      |  |  |  |  |
| 317   | Дети из группы (с оплатой )      | 150   | 17,44                   | 17,00 | 27,36 | 317,92  | 0,08          | 0,28 | 0,26  | 0,48 | 169,80 | 242,80 | 27,94 | 5,32   |  |  |                      |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонным         | 180   | 0,00                    | 0,00  | 13,70 | 54,90   | 0,00          | 2,52 | 12,80 | 2,60 | 1,80   | 0,36   | 2,00  | 0,40   |  |  |                      |  |  |  |  |
|       | Итого:                           | 330   | 17,44                   | 17,00 | 41,06 | 372,82  | 0,08          | 2,80 | 13,06 | 3,08 | 171,60 | 243,16 | 29,94 | 5,72   |  |  |                      |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                 | 300   | 11,50                   | 11,80 | 50,20 | 302,00  | 0,18          | 9,00 | 0,10  | 1,80 | 150,00 | 165,00 | 37,50 | 1,80   |  |  |                      |  |  |  |  |

ИРТИНЦА

Исход: группа  
Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет. сезон:зима-весна.

| № п/п | Имя, фамилия, наименование фонда | Выход | Питательные вещества(г) |        |        | Калории | Витамины (мг) |       |       |       |        |         |        |        |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------|----------------------------------|-------|-------------------------|--------|--------|---------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--|--|----------------------|--|--|--|--|
|       |                                  |       | Б                       | Ж      | У      |         | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р       | Mg     | Fe(мг) |  |  |                      |  |  |  |  |
| 531   | Исходная (лимонная с апельсином) | 100   | 5,20                    | 14,14  | 52,40  | 368,00  | 0,10          | 4,60  | 0,06  | 0,80  | 38,00  | 58,00   | 14,00  | 2,00   |  |  |                      |  |  |  |  |
| 494   | Чай с сахаром с лимонным         | 200   | 0,10                    | 0,00   | 15,20  | 61,00   | 0,00          | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20  | 4,00    | 2,00   | 0,40   |  |  |                      |  |  |  |  |
|       | Итого:                           | 300   | 5,30                    | 14,14  | 67,60  | 429,00  | 0,10          | 7,40  | 0,06  | 0,80  | 52,20  | 62,00   | 16,00  | 2,40   |  |  |                      |  |  |  |  |
|       | Норма по СанПиН:                 | 300   | 11,50                   | 11,80  | 50,20  | 382,00  | 0,18          | 9,00  | 0,10  | 1,80  | 150,00 | 165,00  | 37,50  | 1,80   |  |  |                      |  |  |  |  |
|       | Средства за 10 дней:             | 3530  | 110,78                  | 123,28 | 435,04 | 3542,87 | 1,05          | 88,93 | 39,59 | 15,95 | 942,05 | 1404,58 | 236,56 | 46,00  |  |  |                      |  |  |  |  |

НОУ ДИИИИ

Формат \*\*\*. документ выдан через форму

Составил: Иринетер-технолог

Директор: МКУ ЦДМТБСО

  
С.А. Лепов  
  
А.В. Винogradov







2 НЕДЕЛИ

ДЕЛЬ №3

| № п/п | Наименование продукта | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |      |       | Калл   | Витамины (мг %) |      |       |      |       | Минер. Вещ. (мг.%) |       |      |  |  |
|-------|-----------------------|------------|-----------------------|------|-------|--------|-----------------|------|-------|------|-------|--------------------|-------|------|--|--|
|       |                       |            | Б                     | Ж    | У     |        | В               | С    | А     | Е    | Са    | Р                  | Mg    | Fe   |  |  |
| ОБЕД  |                       |            |                       |      |       |        |                 |      |       |      |       |                    |       |      |  |  |
|       |                       |            |                       |      |       |        |                 |      |       |      |       |                    |       |      |  |  |
| 146   | Суп гороховый         | 250        | 2,30                  | 4,25 | 15,10 | 108,00 | 0,19            | 8,70 | 0,040 | 0,22 | 19,00 | 65,00              | 25,50 | 7,30 |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной           | 20         | 1,32                  | 0,24 | 6,68  | 34,80  | 0,03            | 0,00 | 2,00  | 0,30 | 7,00  | 31,60              | 9,40  | 0,78 |  |  |
|       | Итого:                | 270        | 3,62                  | 4,49 | 21,78 | 142,8  | 0,22            | 8,7  | 2,04  | 0,52 | 26    | 96,6               | 34,9  | 8,08 |  |  |

ДЕЛЬ №4

| № п/п | Наименование продукта           | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |      |       | Калл   | Витамины (мг %) |       |       |      |       | Минер. Вещ. (мг.%) |       |      |  |  |
|-------|---------------------------------|------------|-----------------------|------|-------|--------|-----------------|-------|-------|------|-------|--------------------|-------|------|--|--|
|       |                                 |            | Б                     | Ж    | У     |        | В               | С     | А     | Е    | Са    | Р                  | Mg    | Fe   |  |  |
| ОБЕД  |                                 |            |                       |      |       |        |                 |       |       |      |       |                    |       |      |  |  |
|       |                                 |            |                       |      |       |        |                 |       |       |      |       |                    |       |      |  |  |
| 143   | Суп из овсянки                  | 250        | 3,67                  | 4,40 | 15,27 | 115,50 | 0,11            | 15,70 | 0,040 | 0,25 | 49,70 | 120,00             | 33,50 | 1,45 |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                     | 20         | 1,32                  | 0,24 | 6,68  | 34,80  | 0,03            | 0,00  | 2,00  | 0,30 | 7,00  | 31,60              | 9,40  | 0,78 |  |  |
|       | Итого:                          | 270        | 4,99                  | 4,64 | 21,95 | 150,3  | 0,14            | 15,7  | 2,04  | 0,55 | 56,7  | 151,6              | 42,9  | 2,23 |  |  |
|       | Среднее за 4 питания в 10 дней: | 7          | 7                     | 7    | 31    | 273    | 0,13            | 11,4  | 0,03  | 0,2  | 113   | 170                | 43    | 2,5  |  |  |

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

  
С.А. Девкова  
Д.В. Рувисенко





Приложение № 12  
к приказу управления образования  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Для казачьих классов  
категории детей с 12 лет и старше, сезон: зимне-весенний.**

**1 НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ №1**

| № рецеп.    | Наименование продукта           | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |             |              | Ккал          | Витамины (мг %) |            |          |             |             |             |             | Минер. Вещ. (мг.%) |  |  |  |  |  |  |
|-------------|---------------------------------|------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|
|             |                                 |            | Б                     | Ж           | У            |               | В               | С          | А        | Е           | Са          | Р           | Mg          | Fe                 |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b> |                                 |            |                       |             |              |               |                 |            |          |             |             |             |             |                    |  |  |  |  |  |  |
| 147         | Суп картофельный (с макаронами) | 250        | 2,70                  | 2,85        | 18,80        | 111,25        | 0,10            | 8,20       | 0,000    | 1,37        | 15,20       | 63,50       | 24,00       | 0,92               |  |  |  |  |  |  |
| 109         | Хлеб пшениш                     | 20         | 1,32                  | 0,24        | 6,68         | 34,80         | 0,03            | 0,00       | 2,00     | 0,30        | 7,00        | 31,60       | 9,40        | 0,78               |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого:</b>                   | <b>270</b> | <b>4,02</b>           | <b>3,09</b> | <b>25,48</b> | <b>146,05</b> | <b>0,13</b>     | <b>8,2</b> | <b>2</b> | <b>1,67</b> | <b>22,2</b> | <b>95,1</b> | <b>33,4</b> | <b>1,7</b>         |  |  |  |  |  |  |

**ДЕНЬ №2**

| № рецеп.    | Наименование продукта | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |             |               | Ккал         | Витамины (мг %) |             |          |            |             |             |             | Минер. Вещ. (мг.%) |  |  |  |  |  |  |
|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|----------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|
|             |                       |            | Б                     | Ж           | У             |              | В               | С           | А        | Е          | Са          | Р           | Mg          | Fe                 |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b> |                       |            |                       |             |               |              |                 |             |          |            |             |             |             |                    |  |  |  |  |  |  |
| 133         | Рассолюнок            | 250        | 1,85                  | 5,07        | 5,08          | 109,50       | 1,440           | 10,100      | 0,000    | 2,300      | 20,80       | 58,80       | 24,20       | 0,90               |  |  |  |  |  |  |
| 109         | Хлеб пшениш           | 20         | 1,32                  | 0,24        | 6,68          | 34,80        | 0,03            | 0,00        | 2,00     | 0,30       | 7,00        | 31,60       | 9,40        | 0,78               |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого:</b>         | <b>270</b> | <b>3,17</b>           | <b>5,31</b> | <b>11,755</b> | <b>144,3</b> | <b>1,47</b>     | <b>10,1</b> | <b>2</b> | <b>2,6</b> | <b>27,8</b> | <b>90,4</b> | <b>33,6</b> | <b>1,68</b>        |  |  |  |  |  |  |

ЛЕНЬ №3

2 НЕДЕЛЯ

| № п/п | Наименование продукта | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |      |       | Калл   | Витамины (мг %) |      |       |      |       | Минер. Вещ. (мг.%) |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|-----------------------|------------|-----------------------|------|-------|--------|-----------------|------|-------|------|-------|--------------------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                       |            | Б                     | Ж    | У     |        | В               | С    | А     | Е    | Са    | Р                  | Mg    | Fe   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД  |                       |            |                       |      |       |        |                 |      |       |      |       |                    |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 146   | Суп гороховый         | 250        | 2,30                  | 4,25 | 15,10 | 108,00 | 0,19            | 8,70 | 0,040 | 0,22 | 19,00 | 65,00              | 25,50 | 7,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной           | 20         | 1,32                  | 0,24 | 6,68  | 34,80  | 0,03            | 0,00 | 2,00  | 0,30 | 7,00  | 31,60              | 9,40  | 0,78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                | 270        | 3,62                  | 4,49 | 21,78 | 142,8  | 0,22            | 8,7  | 2,04  | 0,52 | 26    | 96,6               | 34,9  | 8,08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ЛЕНЬ №4

| № п/п | Наименование продукта           | Масса (г.) | Пищевые вещества (г.) |      |       | Калл   | Витамины (мг %) |       |       |      |       | Минер. Вещ. (мг.%) |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------|------------|-----------------------|------|-------|--------|-----------------|-------|-------|------|-------|--------------------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |                                 |            | Б                     | Ж    | У     |        | В               | С     | А     | Е    | Са    | Р                  | Mg    | Fe   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД  |                                 |            |                       |      |       |        |                 |       |       |      |       |                    |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 143   | Суп на овощах                   | 250        | 3,67                  | 4,40 | 15,27 | 115,50 | 0,11            | 15,70 | 0,040 | 0,25 | 49,70 | 120,00             | 33,50 | 1,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 109   | Хлеб ржаной                     | 20         | 1,32                  | 0,24 | 6,68  | 34,80  | 0,03            | 0,00  | 2,00  | 0,30 | 7,00  | 31,60              | 9,40  | 0,78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Итого:                          | 270        | 4,99                  | 4,64 | 21,95 | 150,3  | 0,14            | 15,7  | 2,04  | 0,55 | 56,7  | 151,6              | 42,9  | 2,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | Среднее за 4 питания в 10 дней: | 490        | 8                     | 7    | 37    | 297    | 0,15            | 11,5  | 0,04  | 0,01 | 118   | 200                | 30    | 2    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

   
С.А. Держач  
Л.В. Янушченко

