СОГЛАСОВАНО
И.о. Начальник отдела управления
Роспотребнадзора в г. Новочеркасске
Аксайском, Багаевском,
Веселовском районах
_____ А.В.Степанова
«09» ноября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №__
_____
«__» _____2020г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов общеобразовательных учреждений г.Новочеркасска

Пояснительная записка.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1 - 4-х и 5 - 11-х классов (далее меню) является техническим документом для организации питания детей в общеобразовательных школах промышленного района г.Новочеркасска.

Меню разработано в соответствии с:

- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20;
- СанПиН 2.4.5.2409-08«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» (от 14 ноября 2001 г. N 36.);
- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» (от 22 мая 2003 года N 98).

Наименование блюд и кулинарных изделий в меню соответствует их наименованиям, указанным в используемых сборниках:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Под ред.Ф.Л. Марчука -«Хлебпродинформ». Москва, 1996.- 620 с.

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности, могут быть проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования», утвержденного Департаментом Государственного санитарного–эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и учитывая сезонность, разрешается производить замену и перестановку блюд, Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение двух недель, может быть проведена по усмотрению администрации.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используется пищевые продукты, обогащенные микронутриентами. При приготовлении продукции используется йодированная соль, хлеб пшеничный йодированный

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки. Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания утвержденного руководителем.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 и 5-11 КЛАССОВ г.НОВОЧЕРКАССКА

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8
ш759	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26								
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	0,02				2,42	60,6	19,01	0,51
ш243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,08	22,62	0,37	238	0,13		0,03		26,91	117,82	14,54	1,31
ш6	Икра кабачковая заводского изготовления	30	0,24		0,52	4								
	Всего в Завтрак		**18,67**	**32,81**	**92,87**	**628**	**0,21**	**4**	**0,04**	**0,46**	**56,93**	**262,82**	**62,35**	**6,3**
	Обед													
ш376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	0,04	25,74			83,18	60,23	30,98	1,21
279М	Тефтели мясные	80	10,97	7,94	13,26	169	0,09	0,94	0,05		34,07	133,94	24,11	2,39
102М	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	200	4,39	3,22	10,12	101	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
	Всего в Обед		**21,27**	**16,56**	**65,69**	**514**	**0,35**	**31,37**	**0,06**	**0,46**	**175,32**	**337,65**	**105,65**	**7,18**
	Всего в день			**49,37**	**158,56**	**1 141**	**0,56**	**35,37**	**0,1**	**0,92**	**232,25**	**600,47**	**168**	**13,48**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
д/с223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42	405	0,09	0,71	0,09		293,37	322,74	39,84	0,96
ш377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,13	61		0,03			11,19	2,82	1,41	0,28
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш66	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,05	8,91	38	0,03	1,61			12,68	22,41	13,35	0,37
	Всего в Завтрак		**25,23**	**17,18**	**80,26**	**579**	**0,16**	**2,35**	**0,1**	**0,46**	**330,85**	**418,37**	**75,4**	**3,29**
	Обед													
ш82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54			39,78	43,68	20,9	0,98
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,01		36,8	108,2	38,7	1,92
71М	Помидоры свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
349М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	98	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
	Всего в Обед		**17,61**	**16,3**	**50,74**	**477**	**0,18**	**22,07**	**0,02**	**0,46**	**127,76**	**254,72**	**102,06**	**5,43**
	Всего в день			**33,48**	**131**	**1 055**	**0,34**	**24,42**	**0,12**	**0,92**	**458,61**	**673,09**	**177,46**	**8,72**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Завтрак													
ш382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ГП	Печенье песочное в ассортименте	32	2,14	8,26	20,76	138								
181М	Каша манная с фруктами	150	4,37	4,66	15,63	142	0,06	0,83	0,05		95,55	84,42	14,5	0,34
	Всего в	**Завтрак**	**12,92**	**16,62**	**66,43**	**462**	**0,15**	**2,26**	**0,07**	**0,46**	**246,15**	**266,92**	**54,5**	**2,45**
	Обед													
ш96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,59	86	0,07	6,7			23,32	45,38	19,34	0,74
Ш342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	0,01	11,89			31,35	20,37	9,61	0,4
284М	Запеканка картофельная с печенью	150	9,44	6,54	20,48	186	0,26	4,94	0,02		43,91	292,91	109,82	3,96
	Всего в	**Обед**	**14,97**	**14,29**	**77,24**	**513**	**0,39**	**24,43**	**0,03**	**0,46**	**126,36**	**433,46**	**164,71**	**7,73**
	Всего в	**день**		**30,91**	**143,67**	**974**	**0,55**	**26,7**	**0,11**	**0,92**	**372,51**	**700,39**	**219,21**	**10,18**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
213М	Омлет с запеченным картофелем	155	11	22,03	11,64	242	0,14	1,41	0,21		77,05	193,06	26,52	2,41
133М	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,86	0,73	1,64	17	0,01	2,9			6,76	18,25	6,01	0,2
	Всего в	**Завтрак**	**14,67**	**23,3**	**41,45**	**390**	**0,19**	**4,34**	**0,22**	**0,46**	**107,74**	**284,31**	**54,63**	**4,55**
	Обед													
ш101срт	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	0,07	6,6			21,36	44,78	18,22	0,7
ш377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,13	61		0,03			11,19	2,82	1,41	0,28
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш140	Свекла отварная	40	1,26	3,34	6,48	60	0,02	0,84			29,18	32,8	12,46	0,88
ш234	Котлеты рыбные с соусом	120	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	0,02		74,28	188,46	41,5	1,48
304М	Каша рассыпчатая (пшенная)	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53
	Всего в	**Обед**	**22,3**	**26,88**	**98,18**	**731**	**0,24**	**8,13**	**0,03**	**0,46**	**150,98**	**400,21**	**110,73**	**5,55**
	Всего в	**день**		**50,18**	**139,63**	**1 120**	**0,43**	**12,47**	**0,25**	**0,92**	**258,72**	**684,52**	**165,36**	**10,1**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	0,05	7,83			9,55	28,39	11,23	0,45
291М	Плов из мяса птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01		46,35	175,33	54,04	1,97
	Всего в	**Завтрак**	**21,4**	**14,79**	**87,51**	**573**	**0,22**	**14,59**	**0,02**	**0,46**	**101,98**	**297,56**	**103,53**	**4,8**
	Обед													
ш376срт	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28

Л312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	123	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
ш70	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3		1,05			6,9	7,2	4,2	0,18
ш295	Котлеты рубленые мясные	80	8,04	9,07	9,05	152	0,06	0,53	0,02		35,37	54,58	11,98	0,76
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
101К	Суп рыбный	200	1,88	2,26	13,5	92	0,1	9,6			24,36	62,18	25,12	0,96
	Всего в Обед		**16,03**	**16,7**	**72,72**	**505**	**0,34**	**29,37**	**0,03**	**0,46**	**128,31**	**283,75**	**91,25**	**4,87**
	Всего в день			**31,49**	**160,23**	**1 077**	**0,56**	**43,96**	**0,05**	**0,92**	**230,29**	**581,31**	**194,78**	**9,67**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
202М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
ш389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8
ш759	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26								
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш131	Зеленый горошек заводского изготовления	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47	0,23
ш243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,08	22,62	0,37	238	0,13		0,03		26,91	117,82	14,54	1,31
	Всего в Завтрак		**21,38**	**30,25**	**89,32**	**601**	**0,27**	**7,11**	**0,05**	**0,46**	**73,32**	**259,14**	**58,43**	**6,87**
	Обед													
ш101срт	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,57	2,17	9,69	69	0,07	6,6			21,36	44,79	18,23	0,71
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
ш6	Икра кабачковая заводского изготовления	30	0,24		0,52	4								
259М	Жаркое по-домашнему с мясом	175	16,21	18,1	16,58	295	0,12	6,76			30,5	205,75	42,48	3,86
	Всего в Обед		**20,87**	**20,91**	**66,1**	**561**	**0,24**	**15,19**	**0,01**	**0,46**	**76,92**	**327,56**	**85,15**	**6,82**
	Всего в день			**51,16**	**155,42**	**1 162**	**0,51**	**22,3**	**0,06**	**0,92**	**150,24**	**586,7**	**143,58**	**13,69**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Л223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,58	19,35	49	473	0,1	0,83	0,1		342,28	376,53	46,47	1,13
ш376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
Ш59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	24	0,03	2,63			14,4	26,72	18,23	0,64
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в Завтрак		**29,03**	**19,99**	**82,28**	**627**	**0,17**	**3,49**	**0,11**	**0,46**	**380,6**	**476,25**	**86,81**	**3,7**
	Обед													
ш82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54			39,78	43,68	20,9	0,98
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
342М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
133М	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,86	0,73	1,64	17	0,01	2,9			6,76	18,25	6,01	0,2
291М	Плов из мяса птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01		46,35	175,33	54,04	1,97
	Всего в Обед		**22,15**	**15,82**	**88,21**	**595**	**0,21**	**18,37**	**0,02**	**0,46**	**120,67**	**312,06**	**106,89**	**5,78**
	Всего в день			**35,81**	**170,49**	**1 222**	**0,38**	**21,86**	**0,13**	**0,92**	**501,28**	**788,31**	**193,7**	**9,49**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
ш382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
ш173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,17	7,9	31,66	223	0,1	0,68	0,04		104,84	158,07	31,67	1,67
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
527К	Печенье песочное в ассортименте	32	2,14	8,26	20,76	138								
	Всего в Завтрак		**18,41**	**24,6**	**82,46**	**601**	**0,2**	**2,2**	**0,11**	**0,46**	**394,93**	**438,07**	**78,42**	**3,9**
	Обед													
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
279	Тефтели мясные	80	10,97	7,94	13,26	169	0,09	0,94	0,05		34,07	133,94	24,11	2,39
ш376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
302М	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56
71М	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
102М	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	200	4,39	3,22	10,12	101	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
	Всего в Обед		**26,98**	**17,82**	**76,29**	**594**	**0,54**	**7,1**	**0,06**	**0,46**	**112,83**	**490,55**	**214,8**	**10,7**
	Всего в день			**42,42**	**158,75**	**1 194**	**0,74**	**9,3**	**0,17**	**0,92**	**507,76**	**928,62**	**293,22**	**14,6**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Л312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	123	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
Ш342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш6	Икра кабачковая заводского изготовления	30	0,24		0,52	4								
260М	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	177	0,03	0,74			17,45	123,32	17,63	2,45
	Всего в Завтрак		**17,84**	**18,91**	**65,37**	**493**	**0,22**	**19,8**	**0,01**	**0,46**	**82,21**	**284,71**	**71,32**	**6,09**
	Обед													
202М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	157	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
ш389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64	0,02	3			10,5	10,5	6	2,1
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш52	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,41	3,31	37	0,01	2,66			14,19	16,25	8,28	0,53
ш290	Птица,тушенная в соусе	80	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	0,03		29,52	76,93	14,06	0,61
96М	Рассольник "Ленинградский" (на курином бульоне)	200	1,61	4,07	9,59	86	0,07	6,7			23,32	45,38	19,34	0,74
	Всего в Обед		**24,61**	**18,51**	**77,09**	**581**	**0,23**	**12,71**	**0,04**	**0,46**	**102,32**	**256,63**	**77,1**	**6,51**
	Всего в день			**37,42**	**142,46**	**1 074**	**0,45**	**32,51**	**0,05**	**0,92**	**184,53**	**541,34**	**148,42**	**12,6**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш377	Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54		2,46			12,35	3,82	2,09	0,32

ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
ш321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	0,04	25,74			83,18	60,23	30,98	1,21
ш234	Котлеты рыбные с соусом	110	13	15,46	15,98	256	0,08	0,66	0,02		74,28	188,46	41,5	1,48
	Всего в	**Завтрак**	**18,95**	**20,86**	**49,11**	**498**	**0,16**	**28,86**	**0,03**	**0,46**	**183,41**	**322,91**	**95,37**	**4,69**
	Обед													
ш103срт	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200	2,15	2,27	13,97	94	0,09	6,6			23,36	54,06	21,82	0,9
ш349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
ш4ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35					7	31,6	9,4	0,78
4ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	0,04		0,01	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
131М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47	0,23
284М	Запеканка картофельная с печенью	150	9,44	6,54	20,48	186	0,26	4,94	0,02		43,91	292,91	109,82	3,96
	Всего в	**Обед**	**15,92**	**10,49**	**85,75**	**539**	**0,42**	**24,16**	**0,03**	**0,46**	**144,7**	**461,18**	**179,51**	**7,64**
	Всего в	**день**		**31,35**	**145,03**	**1 056**	**0,6**	**56,13**	**0,07**	**0,92**	**335,73**	**803,85**	**281,34**	**12,56**
	Итого		**402,21**	**396,59**	**1 505,24**	**11 077**	**5,12**	**285,02**	**1,1**	**9,2**	**3 231,91**	**6 888,6**	**1 985,06**	**115,09**
	Среднее за период		**40,22**	**39,66**	**150,52**	**1 108**	**0,51**	**28,5**	**0,11**	**0,92**	**323,19**	**688,86**	**198,51**	**11,51**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,52**	**32,22**	**54,36**									

Разработано ООО ТПП " Сириус -Н"

Исполнительный директор ООО ТПП "Сириус-Н" И.Ю.Лебедева

Приложение №1 к ПРИМЕРНОМУ ДВУХНЕДЕЛЬНОМУ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 и 5-11 КЛАССОВ г.НОВОЧЕРКАССКА

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День недели и № недели	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
понедельник 1 неделя	**39,92**	**49,37**	**158,56**	**1 141**	**0,56**	**35,37**	**0,1**	**0,92**	**232,25**	**600,47**	**168**	**13,48**
вторник 1 неделя	**42,84**	**33,48**	**131**	**1 055**	**0,34**	**24,42**	**0,12**	**0,92**	**458,61**	**673,09**	**177,46**	**8,72**
среда 1 неделя	**27,89**	**30,91**	**143,67**	**974**	**0,55**	**26,7**	**0,11**	**0,92**	**372,51**	**700,39**	**219,21**	**10,18**
четверг 1 неделя	**36,97**	**50,18**	**139,63**	**1 120**	**0,43**	**12,47**	**0,25**	**0,92**	**258,72**	**684,52**	**165,36**	**10,1**
пятница 1 неделя	**37,43**	**31,49**	**160,23**	**1 077**	**0,56**	**43,96**	**0,05**	**0,92**	**230,29**	**581,31**	**194,78**	**9,67**
понедельник 2 неделя	**42,25**	**51,16**	**155,42**	**1 162**	**0,51**	**22,3**	**0,06**	**0,92**	**150,24**	**586,7**	**143,58**	**13,69**
вторник 2 неделя	**51,18**	**35,81**	**170,49**	**1 222**	**0,38**	**21,86**	**0,13**	**0,92**	**501,28**	**788,31**	**193,7**	**9,49**
среда 2 неделя	**45,39**	**42,42**	**158,75**	**1 194**	**0,74**	**9,3**	**0,17**	**0,92**	**507,76**	**928,62**	**293,22**	**14,6**
четверг 2 неделя	**42,45**	**37,42**	**142,46**	**1 074**	**0,45**	**32,51**	**0,05**	**0,92**	**184,53**	**541,34**	**148,42**	**12,6**
пятница 2неделя	**35,89**	**34,35**	**145,03**	**1 056**	**0,6**	**56,13**	**0,07**	**0,92**	**335,73**	**803,85**	**281,34**	**12,56**
Итого	**402,21**	**396,59**	**1 505,24**	**11 077**	**5,12**	**285,02**	**1,1**	**9,2**	**3 231,91**	**6 888,6**	**1 985,06**	**115,09**
Среднее за период	**40,22**	**39,66**	**150,52**	**1 108**	**0,51**	**28,5**	**0,11**	**0,92**	**323,19**	**688,86**	**198,51**	**11,51**