

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Баринова Л.М.

(ФИО)

(дата)

Согласованно:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Григорьев В.В.

(ФИО)

(дата)

Примерное меню

группа продленного дня

с 7 до 12 лет

20 дней

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ини)

(дата)

Примерное меню для учащихся группы продленного дня с 7 по 12 лет 2024-2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
№97 2005	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	200/10	5,94	3,56	11,34	123,68	0,01	0,01	0,796	0,252	1,822	0,002	1,558	0	17,304	4,728	0	0	0,002
№143 2005	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04
Акт прораб	ОБЕД	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,02	13,54	11,55	216,43	0,32	0,6	6,35	4,11	50,72	0,02	25,15	0,01	273,38	198,6	0,01	0,02	0,05
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
281	ОБЕД	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1050	44,72	48,34	135,18	1162,83	0,727	1,175	41,746	10,592	434,812	0,062	93,188	0,11	883,404	421,328	0,013	0,02	0,124
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1050	44,72	48,34	135,18	1162,83	0,727	1,175	41,746	10,592	434,812	0,062	93,188	0,11	883,404	421,328	0,013	0,02	0,124
День 2																				
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	200/12/5	4,32	4,96	8,84	97,50	0,003	0,003	0,848	0,072	2,887	0	1,002	0	12,615	2,357	0	0	0,002
№285 2005	ОБЕД	Плов с курицей	200	15,62	18,62	51,26	443,38	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	68,58	83,38	0	0	0,02
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	50	0,35	0,08	1,67	8,48	0,045	0,05	13,75	0,725	10,75	0,05	8,5	0	107,75	17	0	0	0,01
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
№388 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	66,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,8	0	0	0,2
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
№15 2005	ОБЕД	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,496	0,004	4,333	0,011	10,548	16,891	0,002	0	0,009
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			998	35,73	33,41	140,32	1016,94	0,355	0,361	141,352	3,637	244,943	0,134	93,945	0,071	456,193	313,378	0,015	0	0,273
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			998	35,73	33,41	140,32	1016,94	0,355	0,361	141,352	3,637	244,943	0,134	93,945	0,071	456,193	313,378	0,015	0	0,273
День 3																				
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	200/12	4,94	6,16	13,52	128,42	0,007	0,005	0,617	0,073	1,435	0	1,345	0	13,783	4,443	0	0	0,002
№309 2005	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0
№268 2005	ОБЕД	Котлеты, шницели из говядины	80	9,75	10,68	8,26	165,30	0,04	0	1,8	0,424	11,216	0	2,416	0	28,072	9,88	0	0	0,008
281	ОБЕД	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			745	36,93	33,69	101,24	856,52	0,326	0,387	4,817	3,277	288,516	0	23,876	0	112,71	91,543	0,003	0	0,022
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			745	36,93	33,69	101,24	856,52	0,326	0,387	4,817	3,277	288,516	0	23,876	0	112,71	91,543	0,003	0	0,022
День 4																				
№88 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,284	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
№304 2005	ОБЕД	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	58,1	83,58	0	0,015	0,03
№229 2005	ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	100/30	25,80	13,14	1,01	225,04	0,009	0,007	0,074	0,029	1,024	0,001	1,296	0,454	14,485	8,52	0,002	0,002	0,018
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875	41,46	24,5	116,11	856,33	0,277	0,144	61,949	5,035	97,348	0,031	74,205	0,544	435,545	212,472	0,007	0,017	0,087
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			875	41,46	24,5	116,11	856,33	0,277	0,144	61,949	5,035	97,348	0,031	74,205	0,544	435,545	212,472	0,007	0,017	0,087
День 5																				
№102-2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,488	0	0,875	0	9,573	2,37	0	0	0,002
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	28,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	482,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прор.	ОБЕД	Суфле из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	5,05	17,87	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0,15
№388 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	66,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,8	0	0	0,2
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875	35,85	24,73	119,26	847,05	0,604	1,832	106,567	8,143	267,468	5,13	99,255	0,76	913,363	539,76	0,043	0,03	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			875	35,85	24,73	119,26	847,05	0,604	1,832	106,567	8,143	267,468	5,13	99,255	0,76	913,363	539,76	0,043	0,03	0,444

День 6																			
№135 2004	ОБЕД	Суп овощной с говядиной и сметаной	200/12/5	4,62	7,70	9,22	125,26	0,001	0,001	0,177	0,011	0,502	0,001	0,257	0,001	2,391	0,763	0	0
№143 2005	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0
№268 2005	ОБЕД	Котлеты, шницели из говядины	80	9,75	10,68	8,26	165,30	0,04	0	1,6	0,424	11,216	0	2,416	0	28,072	9,88	0	0,008
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0,012
261	ОБЕД	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	35,71	42,29	102,65	938,68	0,36	0,388	34,377	6,215	265,888	0,061	78,603	0,101	731,703	297,493	0,013	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	35,71	42,29	102,65	938,68	0,36	0,388	34,377	6,215	265,888	0,061	78,603	0,101	731,703	297,493	0,013	0,1
День 7																			
№86 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	200/12	4,94	6,16	13,52	129,42	0,007	0,005	0,617	0,073	1,435	0	1,345	0	13,763	4,443	0	0,002
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0,06
№234 2005	ОБЕД	Шницель рыбный из пиши,трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0,33
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	50	0,35	0,08	1,67	8,48	0,045	0,05	13,75	0,725	10,75	0,05	8,5	0	107,75	17	0	0,01
№342.№ 343	ОБЕД	Компот ягодный	200	0,00	0,00	23,96	90,96	0	0	0	0,08	8,46	0	1,72	0	0,72	0	0	0,18
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1025	33,54	28,8	119,15	865,29	0,551	0,672	37,977	5,918	365,165	0,08	100,895	0,02	879,733	354,663	0,123	0,594
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1025	33,54	28,8	119,15	865,29	0,551	0,672	37,977	5,918	365,165	0,08	100,895	0,02	879,733	354,663	0,123	0,594
День 8																			
№88 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0,007
№223 2005	ОБЕД	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0
№15 2005	ОБЕД	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,496	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0,009
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0,2
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			843	53,12	38,63	112,93	1008,54	0,223	0,115	57,948	1,81	102,177	0,008	45,018	0,013	141,013	131,951	0,007	0,228
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			843	53,12	38,63	112,93	1008,54	0,223	0,115	57,948	1,81	102,177	0,008	45,018	0,013	141,013	131,951	0,007	0,228
День 9																			
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/12	4,20	4,46	8,64	91,56	0,003	0,003	0,847	0,07	2,492	0	1,002	0	12,615	2,357	0	0,002
Акт прораб	ОБЕД	Греча с курицей и овощами	200	19,50	22,34	48,08	477,86	0,28	0,16	5,74	4,32	39,52	0,02	4,92	0,08	60,4	22,08	0	0,02
261	ОБЕД	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№388 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	86,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,8	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	39,3	36,35	120,85	976,02	0,422	0,37	72,187	6,13	192,462	0,08	42,672	0,08	286,715	192,887	0,013	0,254
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			815	39,3	36,35	120,85	976,02	0,422	0,37	72,187	6,13	192,462	0,08	42,672	0,08	286,715	192,887	0,013	0,254
День 10																			
№102- 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,498	0	0,875	0	9,573	2,37	0	0,002
Акт прор.	ОБЕД	Голубцы ленивые в сметане	200	18,08	17,82	12,52	284,56	0,1	0,24	29,04	3,08	89,9	0,02	23,54	0	67,82	63	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0
№85 2004	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0,32
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			925	36,36	29,05	99,53	814,98	0,344	0,477	87,207	5,763	298,068	0,04	81,425	0	358,433	266,76	0,013	0,374
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			925	36,36	29,05	99,53	814,98	0,344	0,477	87,207	5,763	298,068	0,04	81,425	0	358,433	266,76	0,013	0,374

День 11																				
№97 2005	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	200/10	5,94	3,56	11,34	123,68	0,01	0,01	0,796	0,252	1,922	0,002	1,558	0	17,304	4,728	0	0	0,002
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	50	0,35	0,08	1,67	8,48	0,045	0,05	13,75	0,725	10,75	0,05	8,5	0	107,75	17	0	0	0,01
№265 2005	ОБЕД	Плов с говядиной	200	15,36	14,00	40,42	349,54	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	66,58	83,38	0	0	0,02
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	35,49	29,84	140,08	971,36	0,332	0,465	21,246	3,847	304,042	0,072	63,418	0,06	294,374	205,908	0,003	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			960	35,49	29,84	140,08	971,36	0,332	0,465	21,246	3,847	304,042	0,072	63,418	0,06	294,374	205,908	0,003	0	0,244
День 12																				
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	200/12	4,94	6,16	13,52	129,42	0,007	0,005	0,617	0,073	1,435	0	1,345	0	13,763	4,443	0	0	0,002
№478 2004	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	200	13,14	11,22	32,10	282,44	0,24	0,14	22,3	1,84	25,74	0,02	45,74	0,02	503,54	119,24	0	0	0,06
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	50	0,35	0,08	1,67	8,48	0,045	0,05	13,75	0,725	10,75	0,05	8,5	0	107,75	17	0	0	0,01
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
№15 2005	ОБЕД	Сыр Российский	18	4,32	4,50	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,496	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			843	34,11	26,83	109,14	819,66	0,469	0,418	41,321	7,088	202,471	0,094	101,868	0,031	1086,401	339,024	0,015	0	0,133
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			843	34,11	26,83	109,14	819,66	0,469	0,418	41,321	7,088	202,471	0,094	101,868	0,031	1086,401	339,024	0,015	0	0,133
День 13																				
№88 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,98	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№229 2005	ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	100/30	25,80	13,14	1,01	225,04	0,009	0,007	0,074	0,029	1,024	0,001	1,296	0,454	14,485	8,52	0,002	0,002	0,018
№388 2005	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,20	86,70	0	0,02	65	0,2	12,4	0,04	2,8	0	2,9	0,8	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			925	41,2	25,15	107,52	824,34	0,432	0,294	141,929	3,485	147,768	0,061	85,77	0,474	604,705	244,012	0,027	0,002	0,297
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			925	41,2	25,15	107,52	824,34	0,432	0,294	141,929	3,485	147,768	0,061	85,77	0,474	604,705	244,012	0,027	0,002	0,297
День 14																				
№102- 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,498	0	0,875	0	9,573	2,37	0	0	0,002
№171 2005	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0
Акт пропр.	ОБЕД	Гуляш из курицы	100	12,16	16,50	14,29	259,95	0,02	0,02	1,32	0,19	8,4	0	1,62	0	17,59	6,55	0	0	0
№396	ОБЕД	Кисель ягодный	200	0,20	0,08	20,34	81,30	0	0	40	0,3	18,46	0	8,16	0	71,2	10,46	0	0	0,2
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			975	39,4	33,77	146,83	1063,63	0,564	0,407	99,387	7,068	237,068	0,035	61,24	0,06	355,708	214,405	0,013	0	0,234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			975	39,4	33,77	146,83	1063,63	0,564	0,407	99,387	7,068	237,068	0,035	61,24	0,06	355,708	214,405	0,013	0	0,234
День 15																				
№82 2005	ЗАВТРАК	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/12	4,20	4,46	8,64	91,56	0,003	0,003	0,847	0,07	2,492	0	1,002	0	12,615	2,357	0	0	0,002
№478 2004	ЗАВТРАК	Запеканка картофельная с мясом	200	13,14	11,22	32,10	282,44	0,24	0,14	22,3	1,84	25,74	0,02	45,74	0,02	503,54	119,24	0	0	0,06
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			915	34,58	28,35	103,77	811,34	0,452	0,5	29,747	6,35	301,282	0,02	74,692	0,02	826,955	212,247	0,003	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			915	34,58	28,35	103,77	811,34	0,452	0,5	29,747	6,35	301,282	0,02	74,692	0,02	826,955	212,247	0,003	0	0,094

День 16																				
№127 2004	ОБЕД	Суп овощной с говядиной	200/12	4,36	3,80	8,84	87,48	0,007	0,005	0,883	0,053	1,74	0,002	1,215	0,003	10,983	3,25	0	0	0,002
№143 2005	ОБЕД	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04
№323 2016	ОБЕД	Биточек куриный	80	10,08	14,50	16,50	237,97	0,04	0	1,6	0,424	11,216	0	2,416	0	28,072	9,88	0	0	0,008
№349 2005	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			855	29,76	37,61	107,91	894,29	0,346	0,372	31,083	3,497	262,566	0,062	73,561	0,103	500,735	285,98	0,013	0	0,282
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			855	29,76	37,61	107,91	894,29	0,346	0,372	31,083	3,497	262,566	0,062	73,561	0,103	500,735	285,98	0,013	0	0,282
День 17																				
№96 2005	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	200/12	4,94	6,16	13,52	129,42	0,007	0,005	0,617	0,073	1,435	0	1,345	0	13,763	4,443	0	0	0,002
№223 2005	ОБЕД	Запеканка творожная с молоком густым	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0,002
261	ОБЕД	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№885 2004	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0,32
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1065	59,9	47,03	126,27	1167,46	0,288	0,399	60,336	2,747	334,722	0,004	45,326	0,002	159,868	123,721	0,003	0	0,334
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1065	59,9	47,03	126,27	1167,46	0,288	0,399	60,336	2,747	334,722	0,004	45,326	0,002	159,868	123,721	0,003	0	0,334
День 18																				
№102 2005	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	0,015	0,005	0,467	0,133	2,498	0	0,875	0	9,573	2,37	0	0	0,002
№312 2005	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№234 2005	ОБЕД	Шницель рыбный из пицхи,трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,33
№389 2005	ОБЕД	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875	35,59	25,72	114,94	836,43	0,484	0,492	26,077	6,973	240,018	0,05	112,205	0,02	1147,073	440,59	0,133	0	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			875	35,59	25,72	114,94	836,43	0,484	0,492	26,077	6,973	240,018	0,05	112,205	0,02	1147,073	440,59	0,133	0	0,444
День 19																				
№82 2005	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/12	4,20	4,46	8,64	91,56	0,003	0,003	0,847	0,07	2,492	0	1,002	0	12,615	2,357	0	0	0,002
Акт прор.	ОБЕД	Голубцы ленивые в сметане	200	18,06	17,82	12,52	284,56	0,1	0,24	29,04	3,08	89,9	0,02	23,54	0	67,82	63	0	0	0,02
гот.блюдо	ОБЕД	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			825	34,02	30,35	78,41	732,22	0,382	0,625	89,487	4,94	403,942	0,02	60,992	0	196,235	167,507	0,003	0	0,034
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			825	34,02	30,35	78,41	732,22	0,382	0,625	89,487	4,94	403,942	0,02	60,992	0	196,235	167,507	0,003	0	0,034
День 20																				
№88 2005	ОБЕД	Щи рыбные	200/16	4,86	4,26	7,00	86,32	0,004	0,005	0,875	0,046	2,074	0	1,264	0	9,16	4,222	0,002	0	0,007
№309 2005	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0,007
Акт прор.	ОБЕД	Тедфтели с овощами в соусе	100	9,79	14,51	6,46	196,66	0,05	0,1	13,41	0,6	76,88	0,04	13,64	0,06	71,71	54,85	0	0	0,04
№15 2005	ОБЕД	Сыр Российский	18	4,32	4,60	0,00	57,78	0,018	0,016	0,054	0,11	12,498	0,004	4,333	0,011	10,548	16,691	0,002	0	0,009
№342.№ 345	ОБЕД	Компот ягодный	200	0,00	0,00	23,96	90,96	0	0	0	0,08	8,46	0	1,72	0	0	0	0	0	0,18
484	ОБЕД	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0,013	0	0,54	8,55	0	5,85	0	41,4	29,25	0	0	0
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
гот.блюдо	ОБЕД	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			843	35,33	32,32	115,7	896,72	0,301	0,353	14,939	3,516	254,775	0,064	55,072	0,071	303,013	243,983	0,017	0	0,268
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			843	35,33	32,32	115,7	896,72	0,301	0,353	14,939	3,516	254,775	0,064	55,072	0,071	303,013	243,983	0,017	0	0,268
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			18122	626,38	579,06	2330,96	16977,12	8,274	11,541	631,149	86,356	5279,626	11,088	1430,821	3,271	5936,394	5404,562	0,69	0,099	9,44
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			906,1	31,32	28,95	116,55	848,86	0,4137	0,57705	31,55745	4,4178	263,9813	0,5544	71,54105	0,163	296,8197	270,2281	0,0345	0,00495	0,472
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период				16,89	32,08	50,59	18431,12	0,18	0,25	25,76	2,35	114,58	0,24	31,05	0,07	223,33	117,29	0,01	0	0,11

Утверждаю:
Директор МУП «База общепита»
(должность)
Барина Л.М.
(ФИО)
(дата)

Согласованно:
Директор МУП «База общепита»
(должность)
Д. Вдовин
(ФИО)
(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 ти-дневное меню (ГПД с 7 до 12 лет) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004 г., 2005 г., для возрастных групп с 1-4 класс с учетом выполнения норм питания 35%.

Содержание (г.) белков 31,3, жиров 28,9, углеводов 116,5; Б:Ж:У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 848,8.

Обеспечивает на 36,1 % от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выхода порций, соответствуют рекомендуемым нормам.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, напиток из шиповника, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность, сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.3./2.4.35.90-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».