

Согласовано:

Начальник ТОУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по ХМАО-ЮГРЕ в г. Нягани и Октябрьском районе

К.В. Шахназаров

М.П.

Утверждаю:

Заместитель директора
МУП МО г. Нягань "Комбинат питания"

М.А. Мезенцева

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя													
Понедельник													
Завтрак													
337/04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	62	0,21	0	0,1	22	77,00	5	1
10/04	Бутерброд горячий с сыром 20/3/20	43	5,8	6,1	10,75	118,3	0,06	0,14	0	42,70	41,00	8,9	0,5
98/01	Каша молочная рисовая с/м 150/5	155	3,84	5,02	24,46	157,60	0,03	0,45	0,00	97,65	11,48	15,75	0,525
693/04	Какао-напиток "Несквик" с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	0,18	0,9	0,018	111,6	104,4	19,8	0,72
126/12	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	0	16,00	11,00	13	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	553	22,56	20,78	87,31	622,25	0,58	61,49	0,12	299,80	260,38	76,10	4,01
Обед													
15/01	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,45	1,80	52,56	0,01	5,56	0,00	13,89	23,35	7,85	0,34
125/03	Суп картофельный с рыбой (лосось) 25/200	225	5,09	5,53	16,36	127,64	0,14	19,88	0,02	23,39	115,81	32,97	1,12
462/04	Тефтели рубленные 2в с соусом 60/30	90	7,20	10,90	9,60	165,00	0,04	0,07	0,05	104,57	20,00	0,70	0,72
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,32	0,00	0,00	24,00	201,00	135,00	4,50
707/04	Сок	200	1	0	21,2	88	0,01	20	0	14,00	14,00	23	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
	Итого за прием	785	26,68	27,31	115,83	835,80	0,62	45,51	0,07	197,25	401,78	223,52	9,32
	Итого за день		49,24	48,09	203,14	1458,04	1,20	107,00	0,19	497,05	662,16	299,62	13,33
Вторник													
Завтрак													
14/03	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	0,05	12,5	0	7	13,00	10	0,45
171/03	Котлета особая с/м 70/5	75	10,64	7,12	11,02	213,74	0,13	0,09	0,01	97,15	171,67	9,73	0,57
518/04	Картофель отварной	130	4,2	6,63	20,67	157,3	0,21	18,85	0	15,60	23,40	28,6	1,04
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	14,00	8,00	6	0,8
513/03	Слойка с сахарной пудрой	21	2,55	5,78	15,12	117,5	0,02	0	0,06	4,37	6,47	2,34	0,2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,68	57,75	0,04	0,00	0,00	5,75	8,51	8,25	0,48
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585

	Итого за прием	516	21,03	20,04	80,52	643,44	0,47	31,44	0,07	149,12	239,75	71,97	4,12
	Обед												
71/04	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,024	9,72	0	22,8	21,00	10,8	0,48
139/04	Суп картоф.с горохом и гренками 200/10	210	4,36	4,68	20,19	133,60	0,13	4,91	0,00	119,53	91,37	34,47	1,47
377/04	Рыба жареная	80	11,70	5,44	3,36	128,00	0,07	0,65	0,01	104,80	134,40	20,32	0,56
450/03	Рис с овощами	150	3,65	6,16	34,35	196,50	0,08	2,63	0,08	18,60	84,44	27,8	0,75
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	2,8		14,00	4,00	4	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
697/04	Молоко	100	2,95	3,4	4,95	61,5	0,04	1,3	0,02	120,00	90,00	14	0,06
	Итого за прием	860	25,02	26,37	127,00	798,10	0,47	22,01	0,11	517,30	452,82	135,39	6,06
	Итого за день		46,05	46,41	207,52	1441,54	0,94	53,45	0,18	666,42	692,57	207,36	10,18
	Среда												
	Завтрак												
446/03	Кукуруза порционно	30	1,65	0,30	3,36	27,60	0,00	1,40	0,01	1,58	2,34	0,00	0,12
353/96	Биточки из кальмар и рыбы с/м 60/5	65	7,54	10,17	6,04	139,55	0,05	0,24	0,01	137,98	165,30	18,99	0,71
332/04	Макаронные изделия отварные	130	3,83	4,63	22,65	158,86	0,06	0,00	0,00	9,01	13,52	5,63	0,56
602/12	Вафли или печенье промышл.произв-ва	25	0,70	2,70	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,38
686/04	Чай с сахаром и лимоном 200//7	207	0,3	0,1	15,2	61	0,01	2,5	0	17	25,50	7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	502	17,29	18,35	85,71	571,96	0,21	4,14	0,01	181,72	225,57	48,57	3,82
	Обед												
43/04	Салат из св.капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,036	21	0	28,20	69,54	8,4	0,36
34/01	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,064	7,16	0	41,60	61,98	34,4	0,6
436/04	Жаркое по-домашнему 80/150	230	20,47	11,27	25,66	287,50	0,18	10,58	0	36,8	134,06	50,6	3,22
700/04	Напиток из клюквы	200	0,10	0	24,90	97	0	3,75	0	10,00	14,90	2	0,18
126/12	Фрукты свежие	100	0,6	0,2	15	65	0,05	6	0	16,00	11,00	17	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
698/04	Йогурт	125	3,5	4	9,13	91,88	0,038	0,88	0,025	150,00	118,75	17,5	0,13
	Итого за прием	975	31,31	27,19	112,34	801,11	0,47	49,37	0,03	449,00	437,84	153,90	6,83
	Итого за день		48,61	45,54	198,05	1373,07	0,68	53,51	0,04	630,72	663,41	202,47	10,65
	Четверг												
	Завтрак												
127/01	Пудинг из творога с рисом	150	12,56	8,38	24,83	251,68	0,05	4	0	151	13,71	5,6	0,24
493/12	с молоком сгущённым	30	2,16	2,55	16,8	96	0,0225	0,3	0,012	92,1	65,70	10,2	0,06
126/12	Фрукты свежие	100	0,6	0,2	15	65	0,05	6	0	16,00	11,00	17	0,6
692/04	Кофейный напиток	200	4,63	3,6	28,7	152	0,02	0,2	0	96	45,00	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	515	21,47	15,09	94,67	610,88	0,20	10,5	0,01	364,95	150,92	46,45	1,87
	Обед												
22/04	Салат из св.помидоров с перцем	60	0,60	4,26	2,52	51,60	0,024	24,18	0	12,00	11,40	15,00	0,42

137/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками 25/200	225	6,05	4,50	12,35	116,18	0,114545	9,81818	0	33,55	59,24	11,6591	1,22727
Акт	Котлета Новинка из мяса свинины	80	7,36	16,024	7,936	199,2	0,344	0	0	18,14	27,20	28,8	1,384
539/04	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,116667	9,6	0	51,00	61,50	27	0,9
707/04	Сок	200	1	0	21,2	88	0,01	20	0	14,00	14,00	23	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
697/04	Молоко	100	2,95	3,4	4,95	61,5	0,04	1,3	0,02	120,00	90,00	14	0,06
	Итого за прием	875	25,67	36,46	97,94	785,58	0,75	64,90	0,02	266,08	290,95	143,46	6,63
	Итого за день		47,14	51,55	192,61	1396,46	0,95	75,40	0,03	631,03	441,87	189,91	8,50
	Пятница												
	Завтрак												
13/97	Бутерброд с икрой кетовой 10/3/5	18	4,33	3,65	9,81	83,15	0,03	0	0,08	13,05	55,09	7,87	0,49
499/04	Котлеты рубленые из птицы	50	8,05	7,55	7,55	131,00	0,04	0,10	0,01	22,78	33,95	13,46	4,76
520/04	Пюре картофельное	130	2,73	5,85	18,98	141,70	0,21	4,55	0,00	33,80	50,02	24,70	0,91
	Коктейль молочный "Топтыжка"	200	5,6	3,2	19	156	0,04	1,3	0,02	120,00	75,00	14	0,06
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	14,00	8,00	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	615	19,09	20,61	84,81	616,05	0,38	5,95	0,11	213,48	237,57	79,68	7,98
	Обед												
24/03	Салат Мазайка	60	0,90	5,13	5,44	73,00	0,06	5,71	0,00	115,42	29,38	11,51	0,39
148/04	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	16,55	96,00	0,072	0,8	0,032	9,48	30,28	8,24	0,488
487/04	Птица отварная к 1 блюду	20	3,36	1,68	0,08	21,6	0,04	0	0,008	7,80	11,62	3,2	0,36
412/04	Язык говяжий отварной с соусом 50/40	90	13,45	10,15	0	145,5	0,04	0	0	6,40	0,00	0	2,6
511/04	Рис отварной	150	3,75	6,15	36,75	186,33	0,04	0,00	0,02	32,73	82,28	28,67	0,77
640/04	Кисель из смородины	200	0,4	0	33	138	0,02	2,8	0	14,00	20,86	4	1
126/12	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	16,00	11,00	12	2,25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
	Итого за прием	880	27,86	28,68	125,59	826,04	0,40	14,31	0,06	379,23	213,04	91,61	9,59
	Итого за день		46,95	49,29	210,40	1442,09	0,77	20,26	0,17	592,71	450,61	171,29	17,58
	Итого за неделю		237,99	240,89	1011,73	7111,20	4,55	309,62	0,61	3017,94	2910,62	1070,66	60,24
	Среднее в день		47,60	48,18	202,35	1422,24	0,91	61,92	0,12	603,59	582,12	214,13	12,05
	2 неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
337/04	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	62	0,21	0	0,1	22	77,00	5	1
96/01	Каша молочная пшенная с/м 150/5	155	4,53	5,45	25,72	170,37	0,03	0,45	0,00	97,65	11,48	15,75	0,53
Акт	Бутерброд с пастой шок.Нутелла 20/20	40	2,78	6,36	15,84	124	0,04	0	0	39,2	0	0	0,66
126/12	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	16,00	11,00	12	2,25
693/04	Какао-напиток "Несквик"с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	0,18	0,9	0,018	111,6	104,4	19,8	0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585

	Итого за прием	550	19,73	21,57	95,06	642,72	0,54	6,35	0,118	296,3	219,38	66,20	6,12
	Обед												
43/04	Салат из св.капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,036	21	0	28,20	69,54	8,4	0,36
133/04	Суп картоф.с рыбной консервой 20/200	220	5,82	6,344	16,4	125	0,2	9,6	0	130,00	164,00	30	1
468/04	Оладьи из печени по-кунцевски с/м85/5	90	10,11	12,09	12,75	200,57	0,27	26,54	6,57	103,37	302,88	23,31	6,21
511/04	Рис отварной	150	3,75	6,15	30,22	186,33	0,04	0,00	0,02	32,73	82,28	28,67	0,77
707/04	Сок	200	1	0	21,2	88	0,01	20	0	14,00	14,00	23	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
	Итого за прием	780	25,79	28,27	110,18	776,30	0,66	77,14	6,59	325,70	426,78	137,38	10,97
	Итого за день		45,52	49,84	205,24	1419,02	1,20	83,49	6,70	622,00	646,16	203,58	17,09
	Вторник												
	Завтрак												
14/03	Помидор свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,04	10	0	5,6	8,40	8	0,36
719/04	Пельмени отварные с/м 160/5	165	12,60	11,11	31,41	271,47	0,40	0,32	0,00	101,86	124,80	20,80	1,44
534/03	Хачапури слоеные с сыром	50	4,95	7,90	18,39	200,40	0,06	0,24	0,12	161,69	117,78	13,52	0,68
686/04	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,3	0,1	15,2	61	0,01	2,5	0	17	25,50	7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	507	20,57	19,64	85,66	638,92	0,58	13,06	0,12	298,30	295,392	66,27	4,54
	Обед												
Акт	Кукуруза консервированная порц.	60	3,31	0,60	6,72	34,80	0,0144	2,808	0	3,17	0,00	0	0,24
110/04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	14,29	84,8	0,04	16,368	0,024	34,31	44,40	17,864	1
	Рыба запеченная Лакомка 80/10/5	95	5,97	8,56	4,77	150,30	0,064	2,24	0	99,40	92,71	0	0,4
518/04	Картофель отварной	150	6	7,65	23,85	181,5	0,24	21,75	0	18,00	27,00	33	1,2
638/04	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,04	0	0	24,00	22,00	16	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
697/04	Молоко	100	2,95	3,4	4,95	61,5	0,04	1,3	0,02	120,00	90,00	14	0,06
	Итого за прием	865	25,29	25,00	110,45	762,50	0,54	44,47	0,04	316,28	303,72	104,86	5,44
	Итого за день		45,86	44,64	196,11	1401,41	1,12	57,53	0,16	614,58	599,11	171,13	9,98
	Среда												
	Завтрак												
13/03	Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,48	4	0	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,18
168/03	Котлета домашняя с/м 60/5	65	14,4	14,27	10,81	212,53	0,2	0,14	0,02	151,35	76,06	14,75	0,85
520/04	Пюре картофельное	130	2,73	5,85	18,98	141,70	0,21	4,55	0,00	33,80	50,02	24,70	0,91
126/12	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	16,00	11,00	12	2,25
652/96	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	110	0	14,00	20,72	4	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	560	19,69	20,81	77,84	567,58	0,50	121,19	0,02	231,9	180,512	73,3	9,36
	Обед												
41/03	Салат зелёный с огурцом и помидором	60	0,51	5,06	1,40	53,00	0,03	6	0	20,25	22,30	10,428	0,342
Акт	Суп Новинка	200	2,14	3,09	16,12	72,00	0,112	10,648	0	57,00	84,36	0	1,248

443/04	Плов из говядины 80/150	230	14,98	13,57	43,47	369,64	0,164286	2,07	0	180,17	253,00	55,2	8,05
707/04	Сок	200	1,00	0,00	27,40	110,00	0,01	20,00	0,00	14,00	14,00	23,00	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
698/04	Йогурт	125	3,5	4	9,13	91,88	0,038	0,88	0,025	150,00	118,75	17,5	0,13
	Итого за прием	875	25,88	26,35	121,79	820,12	0,46	39,60	0,03	438,82	520,02	130,13	12,41
	Итого за день		45,57	47,16	199,63	1387,70	0,95	160,79	0,05	670,72	700,54	203,43	21,77
	Четверг												
	Завтрак												
366/04	Запеканка творожная	150	18,65	18,3	23,25	366	0,075	0,45	0,09	226,5	315,00	34,5	0,9
493/12	с молоком сгущённым	30	2,16	2,55	16,8	96	0,0225	0,3	0,012	92,1	65,70	10,2	0,06
126/12	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	16,00	11,00	12	2,25
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	14,00	8,00	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2	0,032	0	0	4,6	6,81	6,6	0,38
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	515	22,93	21,51	79,02	608,20	0,18	5,75	0,10	358,45	415,21	76,35	4,98
	Обед												
50/04	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,24	5,52	5,52	106,80	0,02	4,62	0,02	112,20	92,40	16,80	0,90
135/04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,064	8,48	0	50,40	150,40	22	0,64
461/04	Тефтели рубленные 1в с соусом 70/30	100	7,30	10,10	11,20	184,00	0,1	0,9	0	122,00	107,00	19	0,8
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,32	0,00	0,00	24,00	201,00	135,00	4,50
640/04	Кисель из вишни	200	0,2	0	34,4	146	0	1,8	0	12	18,00	2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
	Итого за прием	770	25,46	27,57	127,91	811,80	0,60	15,80	0,02	338,00	353,61	218,80	8,78
	Итого за день		48,39	49,08	206,93	1420,00	0,78	21,55	0,13	696,45	768,82	295,15	13,76
	Пятница												
	Завтрак												
18/01	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	0,05	12,5	0	7	10,36	10	0,45
19.10.19	Шашлычок из филе птицы	70	7,37	5,18	9,52	107,80	0,06	0,56	0,00	92,60	58,08	22,86	0,88
332/04	Макаронные изделия отварные	130	3,83	4,63	22,65	158,86	0,06	0,00	0,00	9,01	13,52	5,63	0,56
	Конфета шоколадная 1шт	15	0,6	1,6	7,3	53,5	0,005	0	0	4,00	14,50	15	0,45
692/04	Кофейный напиток	200	4,63	3,6	28,7	152	0,02	0,2	0	96	45,00	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,68	57,75	0,04	0,00	0,00	5,75	8,51	8,25	0,48
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,13	27,15	0,027	0	0	5,25	8,70	7,05	0,585
	Итого за прием	505	18,83	20,50	87,28	614,02	0,26	13,26	0,00	219,61	158,67	68,79	3,40
	Обед												
435/03	Зеленый горошек порционно	60	1,86	0,12	3,9	24	0,096	6	0	12	37,20	12,6	0,42
37/01	Суп картофельный с клецками	200	2,67	3,14	11,97	79,60	0,07	0,00	0,00	28,44	42,67	27,56	0,85
487/04	Птица отварная к 1 блюду	20	3,36	1,68	0,08	21,6	0,04	0	0,008	7,80	11,62	3,2	0,36
454/04	Котлеты по-хлыновски с/м 80/5	85	7,12	8,08	12,80	168,80	0,064	0	0,016	114,50	119,57	24,096	1,232
539/04	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,116667	9,6	0	51,00	61,50	27	0,9
631/04	Компот из свежих фруктов	200	0,2		35,8	142	0,02	2,8		14,00	4,00	14	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,30	0,05	0,00	0,00	6,90	10,21	9,90	0,57

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	0,05	0,00	0,00	10,50	17,40	14,10	1,17
697/04	Молоко	100	2,95	3,4	4,95	61,5	0,04	1,3	0,02	120,00	90,00	14	0,06
	Итого за прием	875	25,87	24,70	109,82	766,60	0,55	19,70	0,04	365,14	394,17	146,45	6,57
	Итого за день		44,69	45,20	197,10	1380,62	0,81	32,96	0,04	584,76	552,84	215,24	9,97
	Итого за неделю		230,04	235,92	1005,00	7008,76	4,86	356,31	7,08	3188,51	3267,47	1088,53	72,56
	Среднее в день		46,01	47,18	201,00	1401,75	0,97	71,26	1,42	637,70	653,49	217,71	14,51
	Норма в день 60%		46,2	47,4	201	1410	0,72	36,00	0,42	660,00	660,00	150,00	7,20
	Среднее за 2 недели		46,80	47,68	201,67	1412,00	0,94	66,59	0,77	620,65	617,81	215,92	13,28
	Завтраки (среднее за цикл)		20,32	19,89	85,79	613,60	0,39	27,31	0,07	261,36	238,34	67,37	5,02
	Обеды (среднее за цикл)		26,48	27,79	115,89	798,39	0,55	39,28	0,70	359,28	379,47	148,55	8,26

Начальник ОП



О.А.Просветова

Технолог ОП



З.В.Валиева

Нормы питания (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Факт.на день(60%), (г, мл)	Норма на день(60%), (г, мл)	Норма на день(100%), (в нетто, г, мл)	Отклонения
1	Хлеб ржаной	45	48	80	-3
2	Хлеб пшеничный	75	90	150	-15
3	Мука пшеничная	14,5	9	15	5,5
4	Крупы, бобовые	37	27	45	10
5	Макаронные изделия	9	9	15	
6	Картофель	115	112,2	187	
7	Овощи свежие, мороженые, консервированные, зелень	172	168	280	4
8	Фрукты свежие	150	111	185	39
9	Сухофрукты	4	9	15	-5
10	Соки плодоовощные, напитки витамин.	80	120	200	
11	Мясо 1категории	59	42	70	17
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	18	30	
13	Цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат	21	21	35	
14	Рыба (филе), в т.ч.малосоленое	41,8	34,8	58	7
15	Молоко	135	180	300	-45
16	Творог (5-9% м.д.ж.)	26	30	50	-4
17	Сыр	7	6	10	
18	Сметана	6	6	10	
19	Масло сливочное	18	18	30	
20	Масло растительное	9	9	15	
21	Яйцо	17	24	40	-7
22	Сахар	18	18	30	
23	Кондитерские изделия	6	6	10	
24	Чай	0,6	0,6	1	
25	Какао-порошок	0,6	0,6	1	
26	Кофейный напиток	1,2	1,2	2	
27	Дрожжи хлебопекарные	0,12	0,12	0,2	
28	Крахмал	1,8	1,8	3	
29	Соль пищевая поваренная йодированная	1,8	1,8	3	
	Белки, г	46,8	46,2	77	
	Жиры, г	47,68	47,4	79	
	Углеводы, г	201,67	201	335	
	Энергетическая ценность, ккал	1412	1410	2350	

Замены:

хлеба пшеничного по углеводам (8,0г) на муку пшеничную (5,5г)

хлеба пшеничного по углеводам (7,0г) на крупу(5,0г)

хлеба ржаного по углеводам (3,0г) на крупу (1,4г)

фруктов сухих(5г) на фрукты свежие (34г)

молока по белку (45г) на говядину жилованную (7г)

творога по белку (4г) на говядину жилованную (3,3г)

яйца по белку (7г) на рыбу (6г)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ МО г.Нягань «СОШ №1» Мефодий Л.Е.

Директор МАОУ МО г.Нягань «СОШ №2» Кравченко В.И.

Директор МАОУ МО г.Нягань «СОШ №3» Чешков Р.О.

Директор МАОУ МО г.Нягань «СОШ №6» Волоснёв О.Г.

Директор МАОУ МО г.Нягань «Гимназия» Фрицлер А.А.

Директор МАОУ МО г.Нягань «НОШ №9» Завьялова В.В.

Директор МАОУ МО г.Нягань «СОШ №14» Перминова О.В.

