

Типовое (базовое) меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных организаций Новосибирской области

Вариант 2

Меню разработано Федеральным бюджетным учреждением науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора,

меню СООТВЕТСТВУЕТ требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Директор,
Д.м.н., проф

И.И. Новикова



Новосибирск – 2021 г.

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Обед						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		780	26,1	22	105,1	721,3
Итого за день		1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Завтрак		550	25,7	15,1	59,2	475,6
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		820	29	23,1	105,5	745,4
Итого за день		1370	54,7	38,2	164,7	1221
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		560	20,5	20,3	55,3	485,2
Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Для документов
к.м.н. С.П. Романенко



Составитель акт:
23.07.21г.

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за день	1340	52,4	38,6	174,8	1253,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	800	32,7	14,9	110,3	705,7
	Итого за день	1355	57,3	25,8	189,7	1219,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за день	1300	55,3	38,4	160,7	1209,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	18,8	16,1	84,8	558
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6

к.м.н. С.П. Романенко

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за день	1445	53,6	34	192,4	1289,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью****	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за день	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за день	1375	57	29,9	180,3	1216,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Обед					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

к.м.н. С.П. Романенко



	Итого за Обед	750	37,9	23	91,8	725,8
	Итого за день	1355	58	37,3	172	1254,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	20,9	18,7	74,9	551,2
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за день	1350	50,6	42,3	168,7	1257,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0	3,6	14,5
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	26,4	11,9	80,3	534,3
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	29,3	22	103,8	729,4
	Итого за день	1350	55,7	33,9	184,1	1263,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	540	18,2	16,4	62,9	471,5
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

к.м.н. С.П. Романенко

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	41,7	14,5	103,3	710,4
	Итого за день	1335	59,9	30,9	166,2	1181,9
	Средние показатели за Завтрак	577,9	20,1	16,0	73,9	519,8
	Средние показатели за Обед	780,0	23,6	23,9	103,1	724,3

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1244,1	2350	52,9
Количество белков (г)	43,7	77	56,8
Количество жиров (г)	39,9	79	50,5
Количество углеводов (г)	177,1	335	52,9
Витамин С, мг	70,5	60	117,5
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	502	700	71,7
Кальций, мг	596	1100	54,2
Фосфор, мг	787,5	1100	71,6
Магний, мг	228,5	250	91,4
Железо, мг	12,2	12	101,7
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	140	100	140,0
Селен, мкг	31	30	103,3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	25	25	20	280	23,3
хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	45	45	30	498	41,5
сухари панировочные	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	5,2	0,4
мука пшеничная высший сорт	-	3	-	-	9	-	-	3	-	-	-	9	23,6	2,0
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	9,7	0,8
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	38	3,2
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	25	2,1
крупа рисовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0,5
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	22,2	1,9
макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	36,8	3,1
картофель (31.12-28.02)	-	195	-	-	-	207	-	-	-	-	-	207	609,1	50,8
картофель (29.02-01.09)	-	212	-	-	-	224	-	-	-	-	-	224	660,3	55,0

к.м.н. С.П. Романенко

1

картофель (01.09-31.10)	-	171	-	-	182	-	-	-	-	-	-	182	534,6	44,6
картофель (31.10-31.12)	-	183	-	-	194	-	-	-	-	-	-	194	569,9	47,5
укроп	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,9	0,1
томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	67,8	5,7
свекла (01.09-31.12)	-	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81,8	6,8
свекла (01.01-31.08)	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88,9	7,4
огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75	75	6,3
морковь (01.09-31.12)	-	28	-	-	27	-	-	55	-	-	-	-	110,3	9,2
морковь (01.01-31.08)	-	31	-	-	30	-	-	59	-	-	-	-	119,9	10,0
лук репчатый	-	13	-	-	10	-	-	13	-	-	-	8	43,3	3,6
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9	0,8
горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	-	9	-	31	-	-	71,4	6,0
джем фруктовый	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	5	-	15	1,3
яблоко	-	-	120	-	-	150	-	-	120	-	-	-	390	32,5
мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	-	100	-	480	40
лимон	-	-	-	-	-	7	-	7	-	-	-	7	22,5	1,9
банан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	150	12,5
говядина 1 кат.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	51,5	4,3
куриная грудка (филе)	-	67	-	-	-	-	-	67	-	-	-	-	134,5	11,2
рыба (филе)	-	-	-	-	76	-	-	-	-	-	-	-	75,7	6,3
молоко	100	154	108	55	175	100	234	-	196	58	103	73	1356	113,0
творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	139,5	11,6
сыр	16	-	-	-	-	31	-	-	16	-	-	-	62,4	5,2
сметана	-	9	-	3	-	-	-	9	-	-	3	-	23,4	2,0
масло сливочное	10	9	12	8	5	5	10	11	4	12	8	2	92,9	7,7
масло подсолнечное	-	3	-	-	5	-	-	3	-	-	-	7	16,8	1,4
яйцо куриное	-	-	102	2	14	-	-	-	-	102	2	-	221,8	18,5
сахар-песок	10	7	7	13	7	10	10	7	10	7	13	7	108	9
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	8	0,7
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	0,8
соль йодированная	1,0	1,2	0,5	0,7	1,0	1,0	1,0	1,2	1,0	0,5	0,7	0,9	10,6	0,9
кислота лимонная	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	0,01
ванилин	-	-	-	0,005	-	-	-	-	-	-	0,005	-	0,01	0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	30	30	30	35	30	30	15	30	15	30	30	30	335	27,9
хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	69	30	69	44	40	72	69	711,5	59,3
сухари панировочные	-	-	-	8	-	8	-	8	8	-	-	8	41,5	3,5
мука пшеничная высший сорт	9	2	14	1	3	1	-	9	1	1	1	3	43,6	3,6
крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	58	-	-	-	4	-	122,4	10,2
крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58,0	4,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,8
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	75	-	-	75	166	13,8
макаронные изделия высшего сорта	-	-	8	-	51	-	-	-	-	-	51	-	110	9,2
картофель (31.12-28.02)	300	25	124	273	-	25	93	238	25	257	93	-	1452,3	121,0

к.м.н. С.П. Романенко

29.07.12

картофель (29.02-01.09)	325	27	134	296	-	27	101	258	27	279	101	-	1574,3	131,2
картофель (01.09-31.10)	263	22	109	239	-	22	82	209	22	226	82	-	1274,6	106,2
картофель (31.10-31.12)	281	23	116	255	-	23	87	223	23	241	87	-	1358,7	113,2
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203,4	17,0
свекла (01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
свекла (01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
петрушка (корень)	1	1	-	3	2	1	-	-	1	-	1	1	8,8	0,7
перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
огурец	-	-	-	-	-	75	-	75	-	-	-	-	150	12,5
морковь (01.09-31.12)	10	86	21	10	17	13	43	10	96	13	12	10	339,6	28,3
морковь (01.01-31.08)	11	93	23	11	19	14	46	11	105	14	13	11	369,4	30,8
лук репчатый	19	20	10	11	12	10	20	10	11	10	11	10	153,5	12,8
капуста белокочанная	20	20	-	-	70	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
томатное пюре	-	6	-	-	1	6	-	-	10	-	4	1	28,4	2,4
смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	45	-	-	25	135,4	11,3
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
говядина 1 кат.	52	-	-	-	73	-	73	-	73	-	65	-	335,7	28,0
печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	-	78	-	-	144,5	12,0
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	63	-	63	-	-	-	63	253,1	21,1
рыба (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75,7	6,3
молоко	53	30	-	37	-	13	-	78	17	24	-	13	265,3	22,1
сметана	10	10	-	-	30	20	10	10	10	27	10	30	166,7	13,9
масло сливочное	1	11	16	8	8	7	8	2	9	8	10	1	88,8	7,4
масло подсолнечное	11	10	2	6	4	6	10	11	4	11	4	6	84,5	7,0
яйцо куриное	-	14	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29,3	2,4
сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	10	7	8	7	94	7,8
соль поваренная йодированная	1,2	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,3	1,1	1,0	2,1	1,2	1,1	14,3	1,2
лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,7	0,1
кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1



к.м.н. С.П. Романенко

