

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора  
по Ленинградской области в Гатчинском районе  
Васев Н.А.

" 20 " сент. 2016г.

Васев Н.А.

" 30 " сент. 2016г.

Безродная Я.А.  
2016г.

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>1-ый день</b>																	
	<b>Завтрак (9.15)</b>																	
302	Каша вязкая манная с маслом	200/10	4	6,6	24	225	0,06	0,90	0,40	0,09	136,54	105,78	23,97	0,25				
	Сыр порц.	25	6	8	0	88	0,00	0,00	0,06	0,10	154,00	134,58	9,60	0,08				
631	Компот из свежих яблок	200	1	0	27	44	0,00	1,20	0,05	1,80	45,60	0,00	0,00	0,90				
	Хлеб пшеничный	200	2	0	14	59	0,03	0,00	0,00	1,20	6,50	30,50	8,00	0,28				
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13</b>	<b>14,6</b>	<b>65</b>	<b>416</b>	<b>0,09</b>	<b>2,10</b>	<b>0,51</b>	<b>3,19</b>	<b>342,64</b>	<b>270,86</b>	<b>41,57</b>	<b>1,51</b>				
	<b>Обед (12.00)</b>																	
139	Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	9	9,8	24	289	0,12	9,64	0,09	0,09	89,70	195,10	47,50	0,49				
437	Гуляш из говядины	50/50	16	12	48	486	0,14	3,40	0,06	1,60	109,96	419,59	85,97	2,69				
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	13	23	128	0,06	18,23	0,07	1,56	97,79	36,67	13,52	0,82				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3	0	21	68	0,00	3,80	0,00	0,05	0,36	0,00	0,00	0,50				
	Хлеб Дарницкий	80	4	1	28	58	0,09	0,00	0,00	0,30	36,00	86,40	17,60	1,68				
508	Гарнир: Каша гречневая	150																
	<b>Итого обед</b>		<b>33</b>	<b>35,8</b>	<b>144</b>	<b>1029</b>	<b>0,41</b>	<b>35,07</b>	<b>0,22</b>	<b>3,60</b>	<b>333,81</b>	<b>737,76</b>	<b>164,59</b>	<b>6,18</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>50,4</b>	<b>209</b>	<b>1445</b>	<b>0,50</b>	<b>37,17</b>	<b>0,73</b>	<b>6,79</b>	<b>676,45</b>	<b>1008,62</b>	<b>206,16</b>	<b>7,69</b>				
	<b>2-ой день</b>																	
	<b>Завтрак (9.15)</b>																	
302	Каша вязкая рисовая с маслом	200/10	4	6	26	223	0,10	0,50	0,08	0,24	119,72	123,96	19,11	0,21				
741	Ватрушка	75	5	3	29	245	0,40	0,00	0,01	0,06	72,30	108,48	2,60	0,60				
	Яблоко свежее	180	0	0	59,2	26,2	0,40	11,60	0,04	2,56	112,00	173,24	62,40	2,94				
686	Чай с лимоном	180/7	0	0	13	44	0,00	1,20	0,00	0,02	8,68	2,17	1,26	0,07				
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>127,2</b>	<b>538,2</b>	<b>0,90</b>	<b>13,30</b>	<b>0,13</b>	<b>2,88</b>	<b>312,70</b>	<b>407,85</b>	<b>85,37</b>	<b>3,82</b>				
	<b>Обед (12.00)</b>																	
124	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	13	10	44	278	0,06	7,20	0,49	1,40	116,54	364,40	48,20	1,06				
436	Жаркое по-домашнему	50/150	18	12	27	465	0,11	5,00	0,01	0,08	220,14	273,75	45,09	2,25				
22	Салат из свежей моркови	110	1	16	28	124	0,02	22,34	0,15	2,56	64,79	36,67	8,52	1,41				
631	Компот из свежих яблок	200	1	0	25	36	0,00	0,90	0,05	1,05	25,60	0,00	0,00	0,60				
	Хлеб Дарницкий	80	4	1	24	54	0,05	0,00	0,00	0,30	18,00	86,40	17,60	1,12				
	<b>Итого обед</b>		<b>37</b>	<b>39</b>	<b>148</b>	<b>957</b>	<b>0,24</b>	<b>35,44</b>	<b>0,70</b>	<b>5,39</b>	<b>445,07</b>	<b>761,22</b>	<b>119,41</b>	<b>6,44</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>48</b>	<b>275,2</b>	<b>1495,2</b>	<b>1,14</b>	<b>48,74</b>	<b>0,83</b>	<b>8,27</b>	<b>757,77</b>	<b>1169,07</b>	<b>204,78</b>	<b>10,26</b>				







№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>6-ой день</b>																
	<i>Завтрак (9.15)</i>																
302	Каша вязкая манная с маслом	200/10	6	12	28	223			0,20	0,70	0,07	0,38	138,60	85,32	23,97	0,35	
769	Булочка домашняя	100	3	6	24	348			0,10	0,00	0,13	0,12	2,89	28,75	0,22	0,90	
	Апельсин	200	0	0	17	68			0,10	8,00	0,01	1,70	28,00	68,00	11,00	2,75	
686	Чай с лимоном	180/7	0	0	17	90			0,00	1,40	0,00	0,05	12,68	2,17	0,64	0,05	
	<i>Итого завтрак Обед (12.00)</i>		<b>9</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>729</b>			<b>0,40</b>	<b>10,10</b>	<b>0,21</b>	<b>2,25</b>	<b>182,17</b>	<b>184,24</b>	<b>35,83</b>	<b>4,05</b>	
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/12,5/10	12	14	31	286			0,30	7,50	0,29	1,40	155,40	178,00	26,40	1,56	
413	Сосиска отварная	55	14	22	48	346			0,20	15,60	0,10	1,80	86,80	358,00	62,30	2,36	
	Огурец свежий	100	2	0	28	26			0,03	9,00	0,40	2,56	245,00	168,00	25,00	2,00	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4	0	9	66			0,00	0,90	0,00	0,05	0,36	0,00	0,00	0,05	
	Хлеб Дарницкий	80	5	2	17	74			0,04	0,00	0,00	0,15	12,00	86,40	17,60	0,40	
534	Гарнир: Капуста тушеная	200/10															
	<i>Итого обед</i>		<b>37</b>	<b>38</b>	<b>133</b>	<b>798</b>			<b>0,57</b>	<b>33,00</b>	<b>0,79</b>	<b>5,96</b>	<b>499,56</b>	<b>790,40</b>	<b>131,30</b>	<b>6,37</b>	
	<i>Итого за день</i>		<b>46</b>	<b>56</b>	<b>219</b>	<b>1527</b>			<b>0,97</b>	<b>43,10</b>	<b>1,00</b>	<b>8,21</b>	<b>681,73</b>	<b>974,64</b>	<b>167,13</b>	<b>10,42</b>	
	<b>7-ой день</b>																
	<i>Завтрак (9.15)</i>																
302	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/10	8	13	35	223			0,09	2,48	0,07	0,60	98,89	195,41	40,12	0,90	
	Яйцо вареное	40	3	5	0	63			0,08	0,00	0,18	0,09	32,00	53,60	6,20	2,60	
	Кондитерское изделие без крема	20	1	2	1	110											
631	Компот из свежих яблок	200	1	0	16	44			0,00	1,90	0,06	1,20	43,60	0,00	0,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	200	2	0	10	58			0,05	0,00	0,00	0,09	14,50	12,50	7,00	0,09	
	<i>Итого завтрак Обед (12.00)</i>		<b>15</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>498</b>			<b>0,22</b>	<b>4,38</b>	<b>0,31</b>	<b>1,98</b>	<b>188,99</b>	<b>261,51</b>	<b>53,32</b>	<b>4,09</b>	
110	Борщ с капустой и картоф. с мясом и сметаной	250/15/10	12	16	38	268			0,16	8,00	0,35	2,50	165,56	268,30	43,30	2,00	
436	Жаркое по-домашнему	50/150	16	18	46	485			0,35	16,00	0,02	1,40	134,19	173,75	35,09	2,15	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0	28	66			0,08	12,00	0,30	2,20	175,00	167,00	27,00	2,00	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	3	0	12	86			0,00	1,80	0,00	0,05	0,36	0,00	0,00	0,07	
	Хлеб Дарницкий	80	5	2	24	64			0,09	0,00	0,00	0,25	12,00	106,60	17,60	0,80	
	<i>Итого обед</i>		<b>37</b>	<b>36</b>	<b>148</b>	<b>969</b>			<b>0,68</b>	<b>37,80</b>	<b>0,67</b>	<b>6,40</b>	<b>487,11</b>	<b>715,65</b>	<b>122,99</b>	<b>7,02</b>	
	<i>Итого за день</i>		<b>52</b>	<b>56</b>	<b>210</b>	<b>1467</b>			<b>0,90</b>	<b>42,18</b>	<b>0,98</b>	<b>8,38</b>	<b>676,10</b>	<b>977,16</b>	<b>176,31</b>	<b>11,11</b>	
	<b>8-ой день</b>																
	<i>Завтрак (9.15)</i>																
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/10	5	8	34	229			0,60	0,84	0,09	0,25	108,24	171,25	26,98	0,65	
	Колбаса п/к порц	25	4	10	0	116			0,00	0,00	0,00	0,20	12,00	47,60	18,00	0,34	
631	Компот из свежих яблок	200	1	0	16	44			0,00	1,90	0,06	1,20	43,60	0,00	0,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	200	2	0	8	66			0,04	0,00	0,00	0,09	6,50	7,50	8,00	0,68	
	<i>Итого завтрак Обед (12.00)</i>		<b>12</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>455</b>			<b>0,64</b>	<b>2,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,74</b>	<b>170,34</b>	<b>226,35</b>	<b>52,98</b>	<b>2,17</b>	
140	Суп картофельный с макаронными изд. и мясом	250/12,5	11	6	38	268			0,09	16,50	0,09	4,10	228,66	278,60	63,30	0,64	
443	Плов из говядины	50/150	15	12	44	376			0,08	11,30	0,20	4,30	278,54	298,45	46,58	0,90	
	Огурец свежий	100	1	0	28	56			0,04	13,00	0,15	4,30	125,00	224,00	26,00	3,50	
769	Булочка домашняя	100	5	10	23	348			0,06	0,00	0,09	0,60	1,56	64,75	0,20	0,24	
	Сок	200	0	0	38	80											
	Хлеб Дарницкий	80	5	1	16	56			0,02	0,00	0,00	0,35	6,00	86,40	27,60	0,60	
	<i>Итого обед</i>		<b>37</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>1184</b>			<b>0,29</b>	<b>40,80</b>	<b>0,53</b>	<b>13,65</b>	<b>639,76</b>	<b>932,20</b>	<b>163,68</b>	<b>5,88</b>	
	<i>Итого за день</i>		<b>49</b>	<b>47</b>	<b>245</b>	<b>1639</b>			<b>0,93</b>	<b>43,54</b>	<b>0,68</b>	<b>15,39</b>	<b>810,10</b>	<b>1178,55</b>	<b>216,66</b>	<b>8,05</b>	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	9-ый день																	
	<b>Завтрак (9.15)</b>																	
733	Оладьи с маслом	100/10	5	46	54	483												
	Сыр порц.	25	3	12	0	68				0,06	4,17	0,08	0,60	70,25	100,97	8,21	0,04	
	Кондитерское изделие без крема	20	1	2	1	80				0,00	0,00	0,07	0,20	84,00	98,45	6,30	0,08	
693	Какао с молоком	180	2,78	6,23	46	76				0,04	3,50	0,03		50,40	65,00	4,50	0,05	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,78</b>	<b>66,23</b>	<b>101</b>	<b>707</b>				<b>0,10</b>	<b>7,67</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>204,65</b>	<b>264,42</b>	<b>19,01</b>	<b>0,17</b>	
	<b>Обед (12.00)</b>																	
132	Рассольник по-ленинградски с мясом и сметаной	250/15/10	14	19	28	298				0,30	8,00	0,40	2,10	216,18	276,00	38,30	2,45	
369	Рыба отварная	150	13	8	39	356				0,14	12,64	0,20	1,55	178,26	196,55	63,89	1,90	
639	Помидор свежий	100	1	0	24	66				0,08	12,34	0,40	2,20	134,60	185,00	24,00	4,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3	0	12	86				0,00	1,80	0,00	0,05	0,36	0,00	0,00	0,07	
520	Хлеб Дарницкий	80	6	2	21	64				0,05	0,00	0,00	0,15	12,00	66,40	17,60	1,20	
	Гарнир: Картофельное пюре	200/10																
	<b>Итого обед</b>		<b>37</b>	<b>29</b>	<b>124</b>	<b>870</b>				<b>0,57</b>	<b>34,78</b>	<b>1,00</b>	<b>6,05</b>	<b>541,40</b>	<b>723,95</b>	<b>143,79</b>	<b>9,62</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,78</b>	<b>95,23</b>	<b>225</b>	<b>1577</b>				<b>0,67</b>	<b>42,45</b>	<b>1,18</b>	<b>6,85</b>	<b>746,05</b>	<b>988,37</b>	<b>162,80</b>	<b>9,79</b>	
	<b>Завтрак (9.15)</b>																	
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/10	5	9	38	328				0,10	1,44	0,09	0,80	87,52	158,20	13,44	0,13	
430	Яблоко	150	0	0	15	84				0,20	5,00	0,01	1,40	80,00	78,00	28,00	4,30	
	Чай с сахаром	180	0	0	28	74				0,00	0,00	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	0,04	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>5</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>486</b>				<b>0,3</b>	<b>6,44</b>	<b>0,1</b>	<b>2,25</b>	<b>167,82</b>	<b>236,2</b>	<b>41,44</b>	<b>4,47</b>	
	<b>Обед (12.00)</b>																	
135	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/15/10	12	16	36	278				0,09	9,50	0,32	1,35	122,34	226,45	47,50	0,90	
451	Котлета рубленая запеченая	60	21	23	49	456				0,21	12,26	0,09	0,96	160,81	186,35	58,70	0,80	
631	Огурец свежий	100	1	0	28	66				0,09	10,00	0,08	0,74	175,00	220,00	25,00	1,00	
	Компот из свежих яблок	200	1	0	26	76				0,00	0,90	0,05	1,05	25,60	0,00	0,00	0,30	
520	Хлеб Дарницкий	80	5	1	21	54				0,07	0,00	0,00	0,15	12,00	126,40	17,60	0,40	
	Гарнир: Макароны отварные	150/10																
	<b>Итого обед</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>930</b>				<b>0,46</b>	<b>32,66</b>	<b>0,54</b>	<b>4,25</b>	<b>495,75</b>	<b>759,20</b>	<b>148,80</b>	<b>3,40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45</b>	<b>49</b>	<b>241</b>	<b>1416</b>				<b>0,76</b>	<b>39,10</b>	<b>0,64</b>	<b>6,50</b>	<b>663,57</b>	<b>995,40</b>	<b>190,24</b>	<b>7,87</b>	



Васильева И.Э

Сборник рецептов 2004 года.

Индивидуальный предприниматель



# Выполнение норм суточного набора продуктов по школам

Фактическое выполнение продуктового набора (на 1 ребёнка в день)

обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет

№	Наименование продуктов	Фактическое выполнение продуктового набора (на 1 ребёнка в день)										Сумма за 10 дней	В среднем за один день	Норма на одного ребенка	Отклонение	
		1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день				+	-
1	Хлеб ржаной	50,00	45,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	45,00	45,00	45,00	480,00	48,00	48,00		
2	Хлеб пшеничный	200,00		200,00		54,40		200,00				900,00	90,00	90,00		
3	Мука	7,20	11,00	11,00		21,40	13,40	12,60			13,40	90,00	9,00	9,00		
4	Крупа, бобовые	57,00	21,40	22,40	21,40		33,40	33,40	21,00	27,50		270,00	27,00	27,00		
5	Макаронные изд.			10,00					10,00			90,00	9,00	9,00		
6	Картофель	67,00	125,00	188,20	65,00	128,00	67,00	192,00	65,00	155,80	67,00	1120,00	112,00	112,00		
7	Овощи, зелень	123,20	185,60	139,00	25,00	141,50	410,50	217,40	151,00	134,80	152,00	1680,00	168,00	168,00		
8	Фрукты свежие	8,00	233,00	8,00	171,00	245,00	208,00		45,00		192,00	1110,00	111,00	111,00		
9	Фрукты сухие	18,00				18,00	18,00	18,00			18,00	90,00	9,00	9,00		
10	Соки			200,00	200,00				200,00			600,00	60,00	120,00		60,00
11	Мясо	78,00	78,00			20,00	20,00	78,00	78,00	20,00	20,00	420,00	42,00	42,00		
12	Курица			174,00	36,00							210,00	21,00	21,00		
13	Рыба			33,60		77,60					236,80	348,00	34,80	34,80		
14	Колбасные изделия			15,40				57,40	15,40			88,20	8,82	8,82		
15	Молоко	138,40	138,40	253,00	263,40	207,20	138,40	198,40	136,00	186,40	140,40	1800,00	180,00	180,00		
16	Кисломол. продукты											0,00	0,00	90,00		90,00
17	Творог		47,40		252,60							300,00	30,00	30,00		
18	Сыр	19,66				19,66				19,66		58,98	5,90	5,90		
19	Сметана		10,00			10,00	10,00	10,00	10,00	10,00		60,00	6,00	6,00		
20	Масло сливочное	12,20	10,00	23,80	16,00	27,00	27,00	10,00	27,00	27,00	27,00	180,00	18,00	18,00		
21	Масло растительное	14,20	10,90	2,50	2,50	10,40	10,70	12,80	4,20	12,20	9,60	90,00	9,00	9,00		
22	Яйцо		20,60	19,20	32,00	12,70	18,70	54,70		82,10		240,00	24,00	24,00		
23	Сахар	16,00	18,20	17,20	18,00	35,00	26,20	38,20	25,00	21,20	25,00	240,00	24,00	24,00		
24	Кондитерские изд.				20,00			20,00		20,00		60,00	6,00	6,00		
25	Чай		0,90		0,90		0,90		0,90		0,90	4,50	0,45	0,24		0,21
26	Какао				3,60					3,60		7,20	0,72	0,72		
27	Дрожжи		0,80	0,80		1,80	0,60	0,60		1,40		6,00	0,60	0,60		
28	Соль	3,40	2,40	2,50	2,50	3,20	3,10	2,60	2,40	3,20	4,70	30,00	3,00	3,00		

Составил 