Управление роспотребнадзора
по Псковской области

"02" ноября 2020 г.

Согласовано с родительским комитетом школы

Андрэ / Андреев С.И.

«Утверждаю» директор школы

Директор ООО "Сервис-Комплекс"

Иванова А.М.

Двухнедельное цикличное меню обедов учащихся 1-4 классов

№ рец.	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минералы (мг)	Минералы (мг)	Минералы (мг)	Минералы (мг)
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя													
		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№139 сб.р.2004	2	Суп картофельный горох	250	126	5,56	3,68	17,61	0,19	4,6	12	0,26	34,32	77,33	30,32	1,81
№431 сб.р.2005	3	Печень по-строгановски	100	165	12,93	8,99	8,11	0,17	9,39	14,74	3	19,4	206,28	13,12	4,39
№508 сб.р.2006	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№685 сб.р.2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		***642***	***29,49***	***18,43***	***89,38***	***0,6***	***19,01***	***39,34***	***4,21***	***84,42***	***483,7***	***176,5***	***11,36***
		2 день													
№50 сб.р.2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№132 сб.р.2004	2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	0,3	31,77	70,5	23,66	0,93
№388 сб.р.2006	3	Котлета рыбная	80	125	9,95	6,46	6,74	0,01			3,06	6,3	9,04	1,86	0,18
№520 сб.р.2007	4	Пюре картофельное с маслом слив.	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
№631 сб.р.2010	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		***631***	***18,76***	***23,33***	***86,14***	***0,24***	***22,69***	***46,95***	***6,11***	***99,53***	***186,3***	***65,87***	***3,41***
		3 день													
№50 сб.р.2007	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91	0,02	2,21		2,72	13,51	21,39	9,63	0,42
№107 сб.р.2008	2	Суп картофельный на бульоне из птицы	250	125	6,65	5,83	11,39	0,09	6,23	12,44	0,24	22,06	85,91	22,99	1,04
№487 сб.р.2009	3	Цыпленок отварной	80	201	17,76	14,29	0,24	0,06	0,94	24,19	0,31	15,88	142,45	17,21	1,18
№511 сб.р.2010	4	Рис отварной с маслом	155	232	3,64	7,97	36,51	0,03		28,2	0,34	13,57	75,01	23,93	0,55
№685 сб.р.2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		***740***	***30,99***	***33,75***	***77,91***	***0,2***	***9,4***	***64,83***	***3,61***	***68,97***	***331***	***77,09***	***3,85***

		4 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№124 сб.р.2007	2	Щи из свежёй/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
№437 сб.р.2008	3	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 сб.р.2009	4	Макароны отварные	150	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
№631 сб.р.2010	5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		***768***	***20,97***	***37,2***	***87,14***	***0,24***	***20,45***	***45,83***	***3,46***	***89,62***	***224,2***	***59,05***	***4,12***
		5 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№110 сб.р.2008	2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	104	2,08	5,1	12,43	0,04	7,05	21	0,31	44,43	51,83	22,92	1,1
№499 сб.р.2009	3	Котлета из цыпленка	80	138	14,25	5,6	7,55	0,01	0,32		2,37	8,74	13,1	2,84	0,23
№508 сб.р.2010	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	155	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№631 сб.р.2010	5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		***640***	***27,3***	***16,56***	***95,34***	***0,3***	***13,97***	***33,6***	***3,71***	***86,19***	***262,6***	***158,6***	***6,66***
		2 неделя													
		1 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№138 сб.р.2007	2	Суп картофельный с крупой	250	92	2,01	2,25	15,91	0,08	6,6	7,2	0,19	20,79	56,62	22,19	0,84
№437 сб.р.2008	3	Гуляш/поджарка	100	286	10,73	25,26	4,04	0,09	1,84	0,23	1,91	12,41	118,33	20,76	1,38
№516 сб.р.2009	4	Макароны отварные	150	222	5,51	7,15	33,81	0,06		24,6	0,89	19,2	44,08	7,8	0,81
№685 сб.р.2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		***725***	***21,01***	***35,05***	***81,35***	***0,25***	***13,46***	***32,03***	***3,34***	***62,51***	***236,6***	***62,78***	***4,08***
		2 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№132 сб.р.2004	2	Рассольник ленинградский со сметаной	250	135	3	4,5	20,1	0,08	6,71	21	0,3	31,77	70,5	23,66	0,93
№461 сб.р.2005	3	Тефтели мясные с соусом	110	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№508 сб.р.2010	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	0,22		12,6	0,6	20,59	182,51	121,02	4,11
№631 сб.р.2010	5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		***762***	***20,85***	***27,72***	***106,7***	***0,39***	***15,13***	***36,12***	***4,33***	***82,3***	***348,6***	***172,6***	***7,3***
		3 день													
№50 сб.р.2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№124 сб.р.2007	2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10	0,06	12,01	21	0,23	45,58	46,61	18,66	0,71
№492 сб.р.2006	3	Плов из цыпленка	150	348	28,77	8,94	38,25	0,05	2,76		3,69	15,87	85,05	32,76	0,86
№631 сб.р.2007	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	5	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		***647***	***33,48***	***18,12***	***87,42***	***0,14***	***20,37***	***21***	***6,44***	***77,44***	***151,7***	***62,88***	***2,77***

		4 день													
0 сб.р.2005	1	Салат из свежих/отварных овощей	60	49	0,5	4,48	1,61	0,02	4		2,44	9,72	16,21	8,33	0,37
№110 сб.р.2008	2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	104	2,08	5,1	12,43	0,04	7,05	21	0,31	44,43	51,83	22,92	1,1
№454 сб.р.2006	3	Котлета по-хлыновски	80	229	6,88	17,36	11,26	0,06	1,82	2,52	3	17,51	80,45	16,1	1,04
№520 сб.р.2007	4	Пюре картофельное с маслом слив.	155	160	3,1	7,49	20,13	0,12	10,38	25,95	0,23	45,47	86,68	28,89	1,1
№685 сб.р.2011	5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2								
		Итого		***657***	***14,8***	***34,73***	***71,29***	***0,24***	***23,27***	***49,47***	***5,98***	***121,1***	***241,4***	***79,57***	***4,27***
		5 день													
	1	Овощи свежие/соленые порционные	50	10	0,52	0,09	1,73	0,02	5		0,35	6,16	11,31	8,7	0,39
№140 сб.р.2008	2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	0,09	6,6	7,2	0,32	22,11	57,66	21,4	0,93
№485 сб.р.2009	3	Голубцы с рисом, мясом и маслом	175	355	12,14	28,31	12,79	0,11	20,5	12,22	2,47	62,43	152,79	36,56	1,84
№631 сб.р.2007	4	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	0,01	1,6		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ГОСТ 31805-2018	6	Хлеб	20	59	2,06	0,26	12,2	0							
		Итого		***635***	***17,59***	***31,12***	***71,04***	***0,23***	***33,7***	***19,42***	***3,22***	***96,97***	***225,6***	***69,79***	***3,99***

Расчет произведен с помощью прграммного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.