

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

Барина Л.М.



Согласовано:

должность
Л.М. Барина

(фио)

Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных
веществах

(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 20 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,9	22,5
жиры(г/сут)	22,62	23
углеводы(г/сут)	93,03	95,75
Энер.ценность	681,1	680
витамин С (мг/сут)	41	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,45	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	196,4	300
фосфор(мг/сут)	241,6	300
магний(мг/сут)	61,9	75
железо(мг/сут)	4,7	4,5
калий(мг/сут)	459,6	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

В. И. Пестовича, форма функциональных потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
 2023-2024гг.

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итого	Средн за День	12лет и старше 25%
Хлеб ржаной		35		35	35		35	35	35	35		35	35	35	35		35	35	35	35	525	26,3	30
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	26	40	40	40	40	50	58	50	40	40	50	40	40	58	40	914	45,7	50
Мука пшеничная		10	5,4		10					10	5,4	16,6							10	3	70,4	3,5	5
Крупы, бобовые			18		85,7	33			64,8		18				64,8	40				50	370,6	18,5	12,5
Макаронные изделия							63						63								126	6,3	5
Картофель		171		128						128			128				171				1089	54,5	46,75
Овощи свежие, зелень		110		51	120		71	124		82,5		118	115,8	177,2		100	285	165	28,6	171	1548,1	77,4	80
Фрукты свежие			150				150							150	150			150			900	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20			20						20					20			80	4	5
Соки плодово-овощные		200			200			200					200	200	200		200			140	70	50	
Мясо 1категор.				74			65					74		40				74		327	16,4	19,5	
Птица				100				77				100						90		367	18,3	13,25	
Субпродукты									74										79	153	7,7	10	
Рыба-филе		86						91				91						91		339	17	19,25	
Молоко	166,7	31,6	140		24	300			22	47,7	340	61,5		80	340		53,6			1654,8	82,7	87,5	
Кисломолочные продукты		100								250	100			23,7				100		250	900	45	45
Творог			184								184									368	18,4	15	
Сыр	18				20					5			5		18					66	3,3	3,75	
Сметана			8				15	5			8		10		15	10				71	3,6	2,5	

СЕРГЕЙСКОЕ
 (Имя)
 (Фамилия)
 (Отчество)

УЧЕНИКОМ
 (Имя)
 (Фамилия)
 (Отчество)

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептур	Примерное меню	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг	B2, мг	C, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Sn, мг	F, мг
				Б	Ж	У														
День 1																				
№1001	ЗАВТРАК	Омлет картофельный	200	18,90	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08
№1002	ЗАВТРАК	Сырники с вареньем	18	1,86	2,66	2,18	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
№1003	ЗАВТРАК	Йогурт натуральный с фруктами и хлопьями	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,2	0,71	118	0,02	1,4	0	1,40	91	0,01	0	0,02
№1004	ЗАВТРАК	Вареники с вишней	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	1,4	1,25	0	0,035	0	0,18	0,28	0	0	0,02
№1005	ЗАВТРАК	Каша с яблоком "Линда"	668	30,86	32,24	89,88	672,4	0,38	1,16	2,658	4,138	402,726	0,2	13,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
№1006	ПОДПРЯЖИТЕЛЬ	Чай с сахаром	668	30,86	32,24	89,88	672,4	0,38	1,16	2,658	4,138	402,726	0,2	13,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
№112	ЗАВТРАК	Корюшечное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,898	1,62	60,72	0,02	43,98	0,02	482,36	128,32	0,02	0	0,22
№114	ЗАВТРАК	Несоленый творог	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0,09	0,1	0,04	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0,08
№124	ЗАВТРАК	Шницель рыбный на масле, трюсы	100	12,80	6,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,3	0,64	23,2	0,01	24,72	0	215,58	125,35	0	0	0,33
№171	ЗАВТРАК	Сыр итальянский	200	0,70	0,15	3,35	16,95	0,08	0,1	27,2	1,60	21,5	0,1	17	0	240	14	0	0	0,02
№189	ЗАВТРАК	Копченое сало	35	2,05	1,12	20,22	84,44	0,028	0,02	4	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0,02
№191	ЗАВТРАК	Копченое сало	40	3,00	1,42	11,56	131,60	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	4,55	0	39,6	28	0	0	0,02
№192	ЗАВТРАК	Копченое сало	35	2,31	0,42	11,56	79,82	0,017	0,028	0	1,05	12,25	0	10,45	0	23,2	25,3	0,033	0	0,14
№193	ЗАВТРАК	Копченое сало	716	24,69	23,86	119,1	776,02	0,282	0,888	62,01	6,6	147,47	0,182	119,9	0,02	128,116	407,12	0,033	0	0,444
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
№223	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200/50	37,92	29,20	40,20	590,38	0,202	0,012	0,019	0,024	6,917	0,004	0,971	0,002	5,095	8,898	0	0	0
№235	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	59,78	0	0,1	0,06	0,96	15,12	0	0,96	0	25,24	8,24	0	0	0,32
№236	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, слива, малина)	150	0,60	0,00	14,70	69,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	415	29,5	0	0	0
№237	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, слива, малина)	50	2,04	1,00	31,60	83,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,595	0	0,085	0	4,18	4,28	0	0	0
№238	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, слива, малина)	800	40,78	21,8	180,92	743,14	0,242	0,207	67,344	1,689	78,782	0,004	24,116	0,002	76,486	42,808	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 4																				
№1007	ЗАВТРАК	Слоеный гамбургер №1	150/50	4,07	5,13	28,56	169,05	0,004	0,003	0,387	0,838	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,385	0	0	0,201
№1008	ЗАВТРАК	Каша из смеси злаковых	200	2,67	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	9,44	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№1009	ЗАВТРАК	Батон мясной	40	3,00	0,09	17,88	67,96	0	0	0	0,04	0,44	0	0,44	0	0,44	0	0	0	0,02
№1010	ЗАВТРАК	Батон мясной	35	2,31	0,42	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	28	0	0	0,02
№1011	ЗАВТРАК	Батон мясной	625	34,31	16,78	77,18	860,79	0,178	0,028	1,05	12,25	0	10,45	0	23,2	25,3	0,033	0	0	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 5																				
№171	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,298	20,932	0,018	0,182	0,072	1,854	2,25	0	0	0,228
№172	ЗАВТРАК	Сырники с вареньем	100	12,80	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,28	9,44	0,01	0,830	0,012	70,13	33,85	0	0	0,01
№173	ЗАВТРАК	Вареники с вишней	200	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,2	1,60	21,5	0,01	17	0	215,58	125,35	0	0	0,02
№174	ЗАВТРАК	Каша гречневая	40	3,00	1,10	18,40	74,00	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	4,55	0	39,6	28	0	0	0,02
№175	ЗАВТРАК	Каша гречневая	35	2,31	0,42	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	4,55	0	39,6	28	0	0	0,02
№176	ЗАВТРАК	Каша гречневая	665	29,53	22,99	113,72	778,54	0,107	0,028	1,05	12,25	0	10,45	0	23,2	25,3	0,033	0	0	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
№177	ПОДПРЯЖИТЕЛЬ	Чай с сахаром	665	29,53	22,99	113,72	778,54	0,107	0,028	1,05	12,25	0	10,45	0	23,2	25,3	0,033	0	0	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
№178	ПОДПРЯЖИТЕЛЬ	Чай с сахаром	665	29,53	22,99	113,72	778,54	0,107	0,028	1,05	12,25	0	10,45	0	23,2	25,3	0,033	0	0	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				

День 11																						
№2/23, 2005	ЗАВТРАК	Завтрак молочный с молоком	студенцы	200/50	37,92	26,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	0,888	0	0	0	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Булочка	Валюваева	100	3,04	1,90	3,00	1,90	0,15	0,225	0,175	1,825	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Молочный с фруктовым наполнителем		100	5,00	3,20	8,00	3,20	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,029	0	1,40	0,14	0,01	0,01	0	0,02	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,02	0	0	0	0	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				650	60,76	39,4	89,1	826,38	0,262	0,612	3,444	0,199	367,142	0,024	16,066	0,002	148,246	100,168	0,01	0	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				650	60,76	39,4	89,1	826,38	0,262	0,612	3,444	0,199	367,142	0,024	16,066	0,002	148,246	100,168	0,01	0	0,02	0,02
День 12																						
№249, 2005	ЗАВТРАК	Рыба в соусе		200	4,70	14,42	22,46	240,42	0,15	0,15	25	1,38	96,36	0,04	32,066	0,1	246,80	101,48	0	0	0,04	
№250, 2005	ЗАВТРАК	Чай с печеньем	из товаров	100	12,89	14,11	11,46	291,02	0,05	0,04	2,31	0,95	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01	
№655, 2004	ЗАВТРАК	Чай с печеньем	из товаров	100	9,20	0,00	15,02	59,76	0	0	0	0	0	0	0	0	25,24	8,24	0	0	0,32	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Кондитерские изделия		35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0	
484	ЗАВТРАК	Батон мясной		40	3,00	1,16	20,52	17,60	0,07	0,07	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	
481	ЗАВТРАК	Хлеб мясной		35	2,31	0,42	11,69	80,90	0,07	0,07	0	0,48	7,6	0	5,2	0	34,3	35,3	0	0	0,014	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				610	25,72	34,24	107,43	617,6	0,362	0,288	27,41	4,68	151,16	0,06	164,45	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				610	25,72	34,24	107,43	617,6	0,362	0,288	27,41	4,68	151,16	0,06	164,45	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384	0,384
День 13																						
№14, 2005	ЗАВТРАК	Мясные изделия открытые		180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,369	20,178	0	0,169	0	0,09	0,694	0	0	0	
№15, 2005	ЗАВТРАК	Мясные изделия		5	0,04	0,04	0,04	0,04	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,005	0	0	0	0	
№16, 2005	ЗАВТРАК	Вена куриная в масле		5	0,04	0,04	0,04	0,04	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,005	0	0	0	0	
№349, 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов		200	0,98	0,08	0,47	19,03	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	10,42	0	0	0,01	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Молочный с фруктовым наполнителем		100	5,00	3,20	8,00	81,05	0	0	0	0,04	9,44	0	0	0,44	0	0	0	0	0,2	
484	ЗАВТРАК	Батон мясной		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,15	0	0,48	7,6	0,02	14	0	40,0	81	0	0	0,02	
481	ЗАВТРАК	Хлеб мясной		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,07	0	0,48	7,6	0	5,2	0	34,3	35,3	0	0	0,014	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				660	42,48	23,46	103,1	784,82	0,262	0,284	0,6	3,369	176,268	0,072	39,138	0	226,726	192,464	0,013	0	0,14	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				660	42,48	23,46	103,1	784,82	0,262	0,284	0,6	3,369	176,268	0,072	39,138	0	226,726	192,464	0,013	0	0,14	0,14
День 14																						
№349, 2005	ЗАВТРАК	Суп мясной №3		150/50	4,50	6,55	27,48	188,90	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,65	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001	
№349, 2005	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами в соусе		100	15,92	0,00	20,20	84,17	0,09	0,09	1,384	0,0	63,15	0,02	30,18	0	523,45	196,12	0	0	0,64	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Суп мясной		200	1,00	0,00	20,20	84,17	0,09	0,09	1,384	0,0	63,15	0,02	30,18	0	523,45	196,12	0	0	0,64	
484	ЗАВТРАК	Батон мясной		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,15	0	0,48	7,6	0,02	14	0	40,0	81	0	0	0,02	
481	ЗАВТРАК	Хлеб мясной		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,07	0	0,48	7,6	0	5,2	0	34,3	35,3	0	0	0,014	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				626	26,82	14,87	80,87	667,21	0,228	0,153	6,643	4,984	98,517	0,821	60,68	0,002	641,86	293,771	0,123	0	0,014	0,014
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				626	26,82	14,87	80,87	667,21	0,228	0,153	6,643	4,984	98,517	0,821	60,68	0,002	641,86	293,771	0,123	0	0,014	0,014
День 15																						
№349, 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной		180	7,41	5,92	46,06	299,32	0,054	0,036	0	0,694	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,290	0	0	0,018	
№349, 2005	ЗАВТРАК	Телятина с овощами в соусе		100	10,60	0,15	3,12	21,50	0,08	0,16	15,91	1,62	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03	
сог. бланко	ЗАВТРАК	Овощи сезонные		100	0,70	0,15	3,12	21,50	0,08	0,16	15,91	1,62	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03	
№71, 2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток		200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	215,5	34	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	26,5	0	0	0	0
сог. бланко	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, яблоня, мангостан)		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,15	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	
484	ЗАВТРАК	Батон мясной		35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,07	0	0,48	7,6	0	5,2	0	34,3	35,3	0	0	0,014	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				808	24,11	23,89	123,71	805,47	0,428	0,401	100,41	6,634	198,2	0,166	106,024	0,168	473,93	299,426	0,013	0,018	0,18	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				808	24,11	23,89	123,71	805,47	0,428	0,401	100,41	6,634	198,2	0,166	106,024	0,168	473,93	299,426	0,013	0,018	0,18	0,18

