



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Проект Сервис-Тайм»

М.В. Володьков

« 01 »

09

2023 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ (МАОУ) «

»

« 01 »

09

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2023-2024 гг.

г. Норильск – 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХЭЛЕМЕНТНОЕ МЕНЮ / осенне-зимний период / ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «СВЕТЛОС»

Минеральные вещества (мг/сутки)

№ рецептуры	Группы и/или наименование блюда	Масса порция, г	Вит. F	Жирн. F	Углеводи. F	Энергетическая ценность ккал	Витаминные (мг/сутки)											I	Se	Фтор F
							C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	D (мкг)	Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Na			
<b>Обед мясных классов</b>																				
347/2011	Котлета Шницельная с овощами	95	13,81	13,53	12,04	224,70	0,00	0,06	0,08	35,00	0,75	46,20	115,20	18,14	1,81	154,65	0,00	0,00	0,38	
309/2015	Мягкое жареное отбивное	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	10,00	0,75	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34	0,00	0,04	0,02	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	0,28	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
338/2015	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	0,01	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>23,59</b>	<b>19,11</b>	<b>86,19</b>	<b>613,55</b>	<b>10,03</b>	<b>1,15</b>	<b>0,16</b>	<b>46,50</b>	<b>1,52</b>	<b>94,40</b>	<b>223,67</b>	<b>69,36</b>	<b>7,77</b>	<b>558,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,43</b>	
<b>Обед мясных классов</b>																				
452/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02	179,49	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	0,00	0,00	0,01	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	299,15	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
318/2017	Говядина отварная в первом бульоне	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01		
289/2015	Рыб. из атлант	200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21	0,50	35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	0,00	0,00	1,80	
350/2017	Кусочек мяса на черной смородине	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,03	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>28,90</b>	<b>20,46</b>	<b>91,05</b>	<b>706,11</b>	<b>52,22</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>507,43</b>	<b>0,50</b>	<b>128,54</b>	<b>375,14</b>	<b>119,82</b>	<b>6,42</b>	<b>1544,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>2,26</b>	
<b>Подающие мясных классов</b>																				
406/471/2015	Пирожки печеные с мясом	100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	0,00	0,00	0,06	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
	<b>Итого:</b>		<b>12,75</b>	<b>4,67</b>	<b>54,64</b>	<b>323,12</b>	<b>1,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>44,25</b>	<b>50,60</b>	<b>278,70</b>	<b>248,45</b>	<b>56,65</b>	<b>1,28</b>	<b>499,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	
<b>ИТОГО в день (эквивалент классы)</b>																				
			<b>85,25</b>	<b>44,23</b>	<b>231,87</b>	<b>1641,78</b>	<b>63,85</b>	<b>1,84</b>	<b>0,85</b>	<b>597,18</b>	<b>83,70</b>	<b>901,70</b>	<b>847,27</b>	<b>248,84</b>	<b>15,47</b>	<b>2602,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>3,07</b>	
<b>Завтрак старших классов</b>																				
347/2021	Котлета Шницельная с мясом	110	15,38	18,26	13,44	279,00	0,00	0,07	0,10	40,00	1,50	52,40	133,39	21,00	2,09	179,07	0,00	0,00	0,44	
309/2015	Магрозное жареное отбивное	180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	15,00	1,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41	0,00	0,05	0,02	
431/2003	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02	
338/2015	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>37,49</b>	<b>24,81</b>	<b>97,70</b>	<b>725,04</b>	<b>10,03</b>	<b>1,37</b>	<b>0,19</b>	<b>85,60</b>	<b>2,52</b>	<b>103,93</b>	<b>257,99</b>	<b>79,74</b>	<b>8,67</b>	<b>602,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	
<b>Обед старших классов</b>																				
444/2015	Суп из белокочанной капусты	180	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04	200,15	0,03	24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	0,00	0,00	0,02	
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,00	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,40	
318/2017	Говядина отварная в первом бульоне	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01		
289/2015	Рыб. из атлант	275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00	0,55	49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	0,00	0,00	0,13	
350/2017	Кусочек мяса на черной смородине	200	0,15	0,08	24,49	114,60	24,00	0,01	0,01	3,33	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14	58,80	0,05	0,30	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01	
	<b>Итого:</b>		<b>42,03</b>	<b>26,63</b>	<b>114,66</b>	<b>894,58</b>	<b>63,52</b>	<b>0,66</b>	<b>0,46</b>	<b>344,08</b>	<b>0,64</b>	<b>166,65</b>	<b>517,94</b>	<b>150,10</b>	<b>8,99</b>	<b>2002,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	
<b>Подающие старших классов</b>																				
406/471/2015	Пирожки печеные с мясом	150	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	0,00	0,00	0,09	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	0,02	0,10	0,31	
	<b>Итого:</b>		<b>15,03</b>	<b>5,76</b>	<b>76,06</b>	<b>427,68</b>	<b>1,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>46,38</b>	<b>50,90</b>	<b>294,05</b>	<b>277,68</b>	<b>69,98</b>	<b>1,82</b>	<b>597,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	
<b>ИТОГО в день (старшие классы)</b>																				
			<b>34,56</b>	<b>87,19</b>	<b>208,42</b>	<b>2047,30</b>	<b>78,35</b>	<b>2,28</b>	<b>1,84</b>	<b>446,85</b>	<b>54,86</b>	<b>563,63</b>	<b>1053,61</b>	<b>299,83</b>	<b>19,08</b>	<b>3301,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1,59</b>	







№ рецептуры	Группы типов, наименования блюд	Масса порция, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг/сутки)						Минеральные вещества (мг/сутки)												
							Средне						С	В1	В2	А	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Натрий Na	Селен Se	Фтор F
							B3	B5	B6	B9	С	В1													
<b>Общая структура классы</b>																									
1/2015	Завтрак младших классов	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01				
22/2015	Бутерброд с маслом	260	41,66	30,01	59,22	671,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,25	0,02					
13/6/2015	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,03	0,04	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,00	0,02					
17/6/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,90	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,00	0,02					
	<b>Нитрат:</b>		44,99	37,72	97,21	912,35	60,99	0,23	0,79	220,36	8,41	506,98	605,81	83,97	2,82	660,89	0,05	0,06	0,06	0,30					
<b>Обед старших классов</b>																									
5/3/2017	Салат из свежих и зеленых горошков	100	1,65	4,12	7,28	72,90	6,86	0,05	0,04	140,65	1,60	28,30	41,60	18,39	1,31	224,60	0,00	0,00	0,00	0,20					
8/8/2015	Пюре картофельное "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	0,00	0,00	0,00	0,03					
31/8/2017	Сметана к первым блюдам	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01					
444/19/96	Говядина отварная к первому блюду	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,01	0,02	0,60	0,01	1,60	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01	0,01					
15/6/2021	Птица, тушенная в соусе	175	27,30	27,90	4,20	377,00	26,60	0,07	0,16	52,68	0,00	79,64	138,25	52,04	3,26	299,53	0,00	0,00	0,00	0,15					
3/8/2/2003	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	304,20	0,00	0,00	0,00	0,01					
3/8/4/2003	Колотый картофель	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,10	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,01					
3/8/4/2003	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00						13,80	52,20	19,80	1,30	79,80	0,00	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31807-2014	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70						28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,02					
	<b>Нитрат:</b>		48,54	46,39	119,09	1097,00	46,76	1,71	0,60	514,45	3,91	248,72	506,68	194,15	11,85	1683,37	0,04	0,00	0,00	0,45					
<b>Полдник старших классов</b>																									
410/2015	Ватрушка с повидлом	150	6,50	3,54	68,79	333,05	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	0,03	0,01	0,01	0,06					
3/8/2/015	Кефир	200	5,80	3,20	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,70	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,00	0,00	0,30					
	<b>Нитрат:</b>		12,30	6,74	76,79	451,05	1,56	0,24	0,42	76,00	2,20	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	0,05	0,01	0,01	0,36					
	<b>ГОСТ О Вода (столовая питьевая)</b>		105,83	94,05	291,09	2460,40	109,37	2,19	1,81	810,81	14,82	1172,18	1388,09	340,92	17,03	2812,66	0,14	0,00	0,00	1,10					







№ пробы/группа	Группа проб, наименование группы	Масса пробы, г	Влага, %	Жир, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг/100г)						Минеральный состав (мг/100г)									
							C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	D	Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Калий K	Натрий Na	Селен Se	Фтор F			
<b>Завтрак младших классов</b>																						
15/2015	Суп	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	32,00	0,93	176,00	100,00	7,33	0,20	176,00	0,00	0,00	0,08			
3/6/2017	Каша из сухих макарон	180	15,28	25,72	103,96	434,70	0,23	0,23	0,17	24,00		83,70	201,00	47,11	2,20	225,10	0,00	0,01	0,05			
3/6/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02			
3/8/2015	Фрукты свежие (клубника с сахаром)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02			
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Примеч.: 22		32		156	746	1	0	0	76	1	287	358	79	4	654	0	0	0			
<b>Обед младших классов</b>																						
6/7/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	0,50	16,98	0,00	0,00	0,02			
8/6/2015	Шпа со сметаной и картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03			
31/8/2017	Салат из помидоров и огурцов	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
31/8/2017	Пюре из картофеля с мясным бульоном	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01		1,80	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
36/1/2021	Суп в соусе	150	16,00	5,50	5,77	145,00	5,00	0,13	0,11	42,00	0,10	18,00	157,00	2126,00	4,35	143,00	0,00	0,00	0,12			
30/2/2015	Каша гречневая рассычутая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	22,65	0,75		14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	0,00	0,00	0,01			
34/2/2015	Каша из сухих макарон	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,03	0,45	0,01		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,01			
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшано-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90	0,04	0,04	0,20	0,01		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	0,01			
	Примеч.: 37,32		26,31		110,24	837,36	27,51	0,55	0,38	224,78	1,08	145,19	538,09	239,26	13,21	1067,47	0,03	0,04	0,22			
<b>Полдник младших классов</b>																						
4/6/4/9/2015	Пирожки печеные с яблоками	100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	0,00	0,00	0,01			
3/6/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Примеч.: 9,78		7,28		56,80	332,18	5,64	0,19	0,35	44,25	0,20	261,79	231,09	48,39	2,36	442,57	0,02	0,01	0,05			
<b>Ужин в форме (защитный класс)</b>																						
<b>Завтрак старших классов</b>																						
15/2015	Суп	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	1,40	264,00	150,00	11,00	0,30	264,00	0,00	0,00	0,12			
3/6/2017	Блинчики со сметанным соусом	230	19,53	32,87	132,84	581,27	0,30	0,31	0,23	32,47		106,90	271,94	60,20	2,83	304,55	0,00	0,01	0,07			
3/6/2015	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60	0,00	0,00	0,02			
3/8/2015	Фрукты свежие (клубника с сахаром)	100	0,13	0,07	28,85	116,67	0,93	0,04	0,03	0,00		6,56	23,00	13,00	0,67	197,00	0,00	0,00	0,02			
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшано-пшеничный	30	2,15	0,48	12,63	64,35	0,06	0,06	0,03	0,30	0,01	14,10	47,10	14,70	1,17	70,50	0,00	0,00	0,01			
	Примеч.: 29		42		189	930	1	0	0	111	1	403	495	100	5	845	0	0	0			
<b>Обед старших классов</b>																						
07/2/2015	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,20	126,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	0,83	28,30	0,00	0,00	0,03			
8/6/2015	Шпа со сметаной и картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05	138,00		49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	0,01	0,00	0,03			
31/8/2017	Салат из помидоров и огурцов	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,00	0,00	0,01			
31/8/2017	Пюре из картофеля с мясным бульоном	10	2,72	1,94	0,05	28,60	0,01	0,02	0,60	0,01		1,80	21,50	2,80	0,35	33,00	0,02	2,54	0,01			
36/1/2021	Суп в соусе	175	21,00	6,42	6,73	169,17	5,83	0,15	0,13	49,00	0,12	21,00	183,17	2480,33	5,08	166,83	0,00	0,00	0,16			
30/2/2015	Каша гречневая рассычутая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,14	27,18	1,50		17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,00	0,01			
34/2/2015	Каша из сухих макарон	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,01			
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00	0,10	0,04	0,60	0,01		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,01			
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшано-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80	0,07	0,03	0,40	0,01		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,01			
	Примеч.: 45,22		33,00		137,50	1038,47	32,19	0,69	0,46	292,08	1,92	176,50	667,05	2733,31	16,27	1221,49	0,04	0,05	0,26			
<b>Полдник старших классов</b>																						
4/6/4/9/2015	Пирожки печеные с яблоками	150	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	0,00	0,00	0,02			
3/6/2017	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	0,02	0,01	0,04			
	Примеч.: 11,77		8,42		86,40	444,78	7,16	0,24	0,38	46,38	0,25	272,69	256,64	58,59	3,44	517,86	0,02	0,01	0,05			
<b>Ужин в форме (защитный класс)</b>																						
	Примеч.: 85,83		83,71		407,21	2413,54	40,82	1,35	1,37	449,23	3,38	881,84	1418,83	1892,20	24,96	2584,00	0,06	0,08	0,54			















№ рецептуры	Продукт пиццы, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Состав										Минеральные вещества (мг/100г)									
							С	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Вит. I	Селен Se	Фтор F							
<b>Земляничные классы</b>																										
1/2015	Бутерброд с мясом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,00	0,01					
22/2015	Запеканка из творога с мясом и грибами	200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	5,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	0,04	0,05	0,05	0,19	0,02					
138/2015	Фрукты свежие (блинов)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,06	0,02					
37/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83						14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	0,22					
	<b>Итого:</b>		<b>34,94</b>	<b>31,00</b>	<b>85,44</b>	<b>762,96</b>	<b>13,57</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>178,74</b>	<b>6,82</b>	<b>387,43</b>	<b>466,75</b>	<b>65,89</b>	<b>4,36</b>	<b>656,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>						
<b>Обед мясных классов</b>																										
52/2015	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,00	0,00	0,00	0,00					
10/2015	Суп паровый с морозом	280	5,49	5,77	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07	0,07	0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40					
288/2017	Филе птицы отварное с гарниром	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05					
17/2003	Котлеты Сувальские	90	30,92	20,60	25,00	318,46	2,16	0,16	3,52	53,20	0,30	33,49	176,37	28,23	1,86	271,62	0,00	0,00	0,01	0,12	0,12					
156/2021	Овощи отварные	130	4,50	3,90	15,00	112,50	3,30	1,07	0,18	32,10	0,15	37,50	76,50	34,80	1,26	253,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31.805-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31.807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40	0,01	18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
	<b>Итого:</b>		<b>49,48</b>	<b>35,43</b>	<b>115,05</b>	<b>895,59</b>	<b>15,39</b>	<b>1,63</b>	<b>3,68</b>	<b>92,66</b>	<b>0,49</b>	<b>167,29</b>	<b>498,65</b>	<b>146,18</b>	<b>8,58</b>	<b>1531,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>					
<b>Подливки мясных классов</b>																										
479/2003	Подливка "Абросовская"	100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00					
340/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
	<b>Итого:</b>		<b>8,58</b>	<b>12,54</b>	<b>85,65</b>	<b>488,65</b>	<b>1,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>23,80</b>	<b>0,06</b>	<b>72,47</b>	<b>116,76</b>	<b>34,72</b>	<b>2,52</b>	<b>497,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>					
<b>ИТОГО в виде блюда (подливки классы)</b>																										
	<b>Заправка старинные классы</b>		<b>93,80</b>	<b>78,97</b>	<b>286,14</b>	<b>2187,20</b>	<b>38,62</b>	<b>1,96</b>	<b>4,44</b>	<b>298,30</b>	<b>7,37</b>	<b>627,19</b>	<b>1082,16</b>	<b>346,79</b>	<b>18,46</b>	<b>2885,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>					
1/2015	Бутерброд с мясом	40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
22/2015	Запеканка из творога с мясом и грибами	260	41,66	30,01	59,22	673,35	0,96	0,16	0,74	180,36	6,91	453,48	557,51	65,37	1,89	424,39	0,05	0,06	0,06	0,25	0,25					
138/2015	Фрукты свежие (блинов)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	2,00	0,06	0,06	0,02	0,02					
37/2015	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28					
	<b>Итого:</b>		<b>44,58</b>	<b>37,92</b>	<b>99,11</b>	<b>918,35</b>	<b>13,79</b>	<b>0,23</b>	<b>0,78</b>	<b>220,36</b>	<b>8,41</b>	<b>492,68</b>	<b>695,41</b>	<b>80,97</b>	<b>4,80</b>	<b>754,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>					
<b>Обед старинные классы</b>																										
52/2015	Салат из свежих овощей	100	1,41	6,01	8,56	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Неархив	Суп паровый с морозом	250	5,49	5,77	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		0,02	42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40					
288/2017	Филе птицы отварное с гарниром	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	0,10	8,81	0,02	0,02	0,02	0,05	0,05					
17/2003	Котлеты Сувальские	100	34,77	1,03	0,02	353,70	0,13	0,00	0,01	66,70	0,40	3,11	9,28	1,12	0,11	9,79	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06					
156/2021	Овощи отварные	180	5,40	4,68	18,00	135,00	3,96	1,28	0,22	38,52	0,18	45,00	91,80	41,40	1,51	308,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
386/2015	Компот из черной смородины	200	0,14	0,04	14,97	56,05	0,00	0,02	0,02	3,60		0,40	23,00	0,00	0,06	208,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31.805-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
ГОСТ 31.807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	60	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60	0,01	28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02					
	<b>Итого:</b>		<b>57,42</b>	<b>19,58</b>	<b>112,03</b>	<b>1068,60</b>	<b>16,68</b>	<b>1,76</b>	<b>0,46</b>	<b>112,93</b>	<b>0,62</b>	<b>171,44</b>	<b>407,56</b>	<b>149,00</b>	<b>8,69</b>	<b>1495,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>					
<b>Подливки старинных классов</b>																										
479/2003	Подливка "Абросовская"	150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,67	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
340/2015	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80		14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01					
	<b>Итого:</b>		<b>12,79</b>	<b>18,79</b>	<b>117,03</b>	<b>685,65</b>	<b>2,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>33,80</b>	<b>0,09</b>	<b>101,69</b>	<b>172,94</b>	<b>49,51</b>	<b>3,31</b>	<b>690,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>					
	<b>ИТОГО в виде блюда (подливки классы)</b>		<b>114,76</b>	<b>76,29</b>	<b>328,17</b>	<b>2672,60</b>	<b>32,51</b>	<b>2,18</b>	<b>1,46</b>	<b>347,09</b>	<b>9,12</b>	<b>765,21</b>	<b>1375,91</b>	<b>279,48</b>	<b>16,80</b>	<b>2940,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>					







№ пробы	Цель пробы, наименование блока	Масса пробы, г	Влага, %	Жир, %	Углевод, %	Энергетическая ценность, ккал	Макроэлементы (мг/г)						Микроэлементы (мг/г)					
							C	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	D	Кальций Ca	Фосфор P	Магний Mg	Железо Fe	Кальций K	Натрий I	Селен Se
<b>Земля</b>																		
	<b>Земляк малых классов</b>																	
71/2017	Овоши свежее (отрута или помидоры свежие)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,06	0,01	0,00	4,00	3,40	6,00	2,80	0,10	30,20	0,00	0,00	
144/2015	Емкости рафинированные с маслом	100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,29	0,07	0,14	48,46	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,00	0,00	
312/2015	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11	52,50	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	0,00	0,00	
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	0,20	304,00	0,02	0,10	
377/2015	Чай с маслом	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30	6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,00	0,00	
ТОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00	
	<b>Молоко:</b>		<b>27,05</b>	<b>19,63</b>	<b>85,12</b>	<b>639,05</b>		<b>22,84</b>	<b>1,37</b>	<b>0,58</b>	<b>145,46</b>	<b>55,57</b>	<b>385,97</b>	<b>51,41</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Обезжиренный</b>																	
67/2015	Вангетт обезжиренный	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,77	0,03	0,03	11,08	0,10	18,74	25,96	11,72	16,98	0,00	0,00	
80/2015	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	9,93	476,55	0,00	0,00
288/2017	Фасоль стручковая отпаренная к пюре	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	1,01	12,40	0,00	0,00
266/2017	Сметана к пюре	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	0,01	1,00	0,01	12,40	0,00
502/2015	Молоко густое	150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15	126,90	0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	259,62	0,00	0,01
384/2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,03	4,40	5,14	112,29	0,00	0,00	
ТОСТ 31805-2018	Колотый из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80	0,01	10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	0,00	0,00
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,01
	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,43</b>	<b>0,32</b>	<b>8,42</b>	<b>42,90</b>		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>9,40</b>	<b>31,40</b>	<b>9,80</b>	<b>0,78</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Молоко:</b>		<b>40,83</b>	<b>43,01</b>	<b>112,35</b>	<b>1004,86</b>		<b>15,49</b>	<b>0,50</b>	<b>444,99</b>	<b>2,36</b>	<b>140,14</b>	<b>614,70</b>	<b>238,11</b>	<b>12,39</b>	<b>1466,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>
	<b>Полужирный</b>																	
406/61/2015	Пирожки печеные с капустой	100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	0,00	0,00
380/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04	4,25	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00
	<b>Молоко:</b>		<b>5,00</b>	<b>3,60</b>	<b>22,40</b>	<b>253,22</b>		<b>8,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>6,64</b>	<b>73,18</b>	<b>103,70</b>	<b>44,74</b>	<b>621,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Молоко:</b>		<b>73,07</b>	<b>66,24</b>	<b>247,57</b>	<b>1897,13</b>		<b>47,23</b>	<b>1,98</b>	<b>584,76</b>	<b>58,58</b>	<b>599,29</b>	<b>1332,81</b>	<b>402,85</b>	<b>18,36</b>	<b>3466,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>
	<b>Молоко:</b>																	
	<b>Земляк старших классов</b>																	
71/2017	Овоши свежее (отрута или помидоры свежие)	30	17,56	17,46	21,59	315,00	0,89	0,11	0,20	72,69	8,31	100,64	254,87	56,03	2,00	417,82	0,00	0,00
234/2015	Биточки рафинированные с маслом	110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	6,73	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,00	0,00
312/2015	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13	63,00	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	0,01	0,00
386/2015	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,20	2,50	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	40,00	50,00	248,00	190,00	0,20	304,00	0,02	0,10	
377/2015	Чай с маслом	223	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83				14,20	4,40	2,40	0,36	21,30	0,00	0,00	
ТОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	0,00	0,00
ТОСТ 31807-2018	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20	0,01	9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,00	0,00
	<b>Молоко:</b>		<b>47,60</b>	<b>38,92</b>	<b>116,94</b>	<b>1021,60</b>		<b>27,37</b>	<b>0,52</b>	<b>225,69</b>	<b>65,07</b>	<b>500,09</b>	<b>807,85</b>	<b>186,23</b>	<b>6,83</b>	<b>1930,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обезжиренный</b>																	
67/2015	Вангетт обезжиренный	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,62	0,04	0,04	66,50	0,17	31,24	43,27	19,53	28,30	0,00	0,00	
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	280	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06	271,00	2,00	29,15	56,73	24,18	9,93	476,55	0,00	0,00
288/2017	Фасоль стручковая к пюре	10	1,17	0,93	0,02	13,10	0,12	0,00	0,01	2,91	0,00	2,80	8,35	1,01	1,01	12,40	0,00	0,00
266/2017	Сметана к пюре	10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,10	9,00	6,00	0,01	1,00	0,01	12,40	0,00
502/2015	Молоко густое	200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20	169,20	0,10	42,46	318,20	46,12	4,90	630,20	0,01	0,00
384/2003	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	0,00	0,01
ТОСТ 31805-2018	Колотый из плодов свежемороженых	200	0,16	0,04	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01	3,80	0,01	14,03	4,40	5,14	112,29	0,00	0,00	
ТОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60	0,01	13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	0,00	0,00
	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,86</b>	<b>0,63</b>	<b>16,83</b>	<b>85,80</b>		<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>18,80</b>	<b>62,80</b>	<b>19,60</b>	<b>1,56</b>	<b>94,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Молоко:</b>		<b>53,33</b>	<b>57,47</b>	<b>139,93</b>	<b>1294,30</b>		<b>19,43</b>	<b>0,63</b>	<b>547,59</b>	<b>2,47</b>	<b>179,06</b>	<b>797,16</b>	<b>299,37</b>	<b>15,94</b>	<b>1753,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>
	<b>Полужирный</b>																	
406/61/2015	Пирожки печеные с капустой	150	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,38	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	0,00	0,00
380/2015	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	8,00	0,02	0,04	4,25	0,04	40,00	36,00	20,00	0,40	500,00	0,00	0,00
	<b>Молоко:</b>		<b>7,50</b>	<b>5,40</b>	<b>41,55</b>	<b>244,83</b>		<b>9,35</b>	<b>0,17</b>	<b>6,38</b>	<b>0,94</b>	<b>89,77</b>	<b>137,55</b>	<b>57,11</b>	<b>2,17</b>	<b>682,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Молоко:</b>		<b>108,43</b>	<b>101,79</b>	<b>320,71</b>	<b>2650,73</b>		<b>56,15</b>	<b>1,31</b>	<b>779,66</b>	<b>68,49</b>	<b>765,92</b>	<b>1742,56</b>	<b>541,70</b>	<b>24,94</b>	<b>4566,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>









**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»

М.В. Володьбянов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ (МАОУ) « \_\_\_\_\_ »

»

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

Для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

на 2023-2024 гг.

г. Норильск – 2023г.