



И.А.Александрова
Специальный кабинет СПИ
МБОУ "Большая Земля" СШ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет

2022-2023 учебный год

Наим: 1
 Сезон: осенне-весенний
 Вегетарианство: 7-11 лет

№ п/п	Продукт питания, наименование, фасовка	Масса продукта	Питательные вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
Завтрак																											
28.01	Фрукт порезанный / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12								
74.14	Каша молочная овсяная (гречневая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,13	6,69	0,53								
693.08	Каша с хлопьями	200	4,08	5,15	22,58	151,4	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	7,3	0,40								
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66								
Итого за завтрак																											
			18,32	18,54	91,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	17,90	1,71								
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом (готовим из смеси с салатом листовым салатом)	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60								
50.06 * 3 П	Пюре картофельное	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,09	65,82	48,49	0,07	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83								
102.19	Суп картофельный с картофелем (горшок) в порционной тарелочной на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41								
331.30	Крокет "Детские" заправленные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46								
333.02	Мансарные вазели отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,43	270,31	0,09	0,03	0,03	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086								
519.01	Каша из фруктововой ячменной смеси	200	0,66	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15								
5.10	Хлеб грушо-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33								
Итого за Обед (используемый рацион питания)																											
			28,30	54,24	108,29	847,0	0,61	0,35	35,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,949	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04								
Итого за 2 приема пищи																											
			29,6	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	119,1	4,1								
Итого за 2 приема пищи																											
			46,71	52,78	201,29	1426,33	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7								
Итого за 2 приема пищи																											
			18,1	54,3	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0								

ПРИМЕЧАНИЕ: * масса на сырой основе

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (табл. 2)
 Район: Общественно-образовательный центр

апрель

сезон

осенне-зимний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.74.3590-20

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Нормативы						Содержание											
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	
Завтрак:																				
1.01	Гastronomika / Сыр порционный	15	2,72	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70	
303,16	Корейский салат с морковью	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66	
Итого за завтраком			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" издревнейший растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
*0,09 3,0	Салат "Восточный" издревнейший растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,096	21,30	0,80	
124,26	Циц на свежей капусте на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
239,43	Террин из рыбы тушиной в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,23	27,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66	
5,10	Хлеб дрожже-пшеничный	70	1,85	0,36	21,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	834,38	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,21	0,15	0,02	147,25	0,55	154,11	5,87	
Итого за Обед (завтраком)			29,5	43,0	126,2	902,2	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	314,6	569,0	0,2	0,0	149,8	0,7	166,4	6,4	
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	310,26	0,84	180,53	7,45	
Итого за 3 приема пищи (завтраком)			51,0	63,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	302,4	0,4	192,8	8,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения для чистый продукт.

Примерные меню и пищевая ценность приготовленных блюд (табл. 3)
 Район: Общественно-образовательный организации

Приложение 8 к СанПиН 1.3./2.4.3590-20

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Месяц: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 2						осенне-весенний					
			сентябрь		октябрь		ноябрь			декабрь		январь		февраль		март		апрель			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12		
22.03	Запеканка творожная с соусом молочным (сливки)	170	19.3	30.65	61.4	431.0	0.07	0.28	2.35	0.07	0.27	173.0	236.7	0.041	0.03	181.9	0.008	33.5	1.15		
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87		
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4	0	0	12.00	39.00	0.0	0.00	78.60	0.0	0.00	0.60		
Итого за Завтрак			24.5	31.6	116.2	665.5	0.2	0.3	15.4	0.1	0.5	209.1	296.5	0.1	0.1	294.0	0.0	43.7	2.8		
Обед (наименований район питания)																					
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком наравленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29		
7 * 317	Суповый "Витаминный" (картофель консервированный, кукуруза) заправленный подсолнечным маслом	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65		
83.03	Борщ со свежей капусты и картофеля на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.05	18.44	0.93		
291.33	Плов с грибами	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96		
407	Сыр феттунчи	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.2	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24		
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.06	0	0.0	0.0	24.5	110.6	0.05	0.30	17.1	0.0	32.9	1.33		
Итого за Обед (наименований район питания)			19.91	21.81	105.10	708.46	0.47	0.37	34.10	0.38	0.00	120.83	402.33	0.42	0.96	436.74	0.07	123.41	4.75		
Итого за Обед (завтрак)			21.5	22.3	111.2	741.4	0.4	0.3	48.2	0.1	0.0	137.4	498.7	0.4	0.8	498.4	0.1	123.2	5.1		
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			44.4	53.4	221.3	1373.9	0.7	0.6	49.5	0.45	0.47	326.9	498.8	0.57	1.02	730.7	0.08	167.2	7.6		
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			46.0	53.9	227.3	1406.8	0.7	0.7	63.6	0.1	0.5	346.4	733.2	0.6	0.9	720.4	0.1	155.0	7.9		

ПРИМЕНЕНИЕ: * замена на лимонный сок.
Применение меню и списка ингредиентов проточных блюд (лист 4)
Различ: Общественное питание

номер:

Срок:

основ-сезон:

7-11 мес

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порция	Исходные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
31.28	Салат "Тепличное" из овощей с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,109	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
*1,63.17	Салат фаршированный с куриной грудкой	60	0,04	0,18	5,34	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,05	0,02	86,46	0,0	6,6	0,25	
478,280	Карпаччио из говядины с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом	200	12,52	13,57	37,12	329,53	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сок фреш-свой	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
	Итого за завтрак		21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	299,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
	Итого за завтрак (завитой порцией)		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1	
	Обед (используется рацион питания)																			
72,22	Ваншот овощной запеченный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Биточка "Легенде" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	240,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Горячее пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Котлет из свинины с соусом	200	0,22	0	19,44	70,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66,037,03	Котлетное изделие/ Печенье С- витаминизированное	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,58	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (используется рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	
	Итого за 2 приема пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	
	Итого за 2 приема пищи (завитой порцией)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9	

ПРИВАТНАНЕ: "Асбест на диванот, нестол,
Плутерије мери и тамбура десница притоматских бина (лист 5)
Фабрика: Објектсвоградњање општине

партија

Серија:

осцил- секунди

7-11 NET

№ пош.	Единица мере, симболичка единица	Месеца попушта	Нормирање			Дисперзија попушта	Битанција (мет)			Минералне материје (мет)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Заступ	Фрукт попуштано /	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,17	
28,01	Омлет затвештај с киртресом и месом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	185,8	0,60	0,030	527,60	0,21	25,00	2,33	
340,33	сипочница	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20	
66271	Маложа /вист/ Киселикопачија напирок	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,07	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66	
0,09	Хлеб пивештај	21,01	41,86	76,93	683,80	0,23	0,40	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31		
Итого за Заступ																				
Обсја (попуштањиди рачуна парцијал)																				
4,19	Салат "Солнитоко"	60	0,99	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59	
20,14 * 317	Ситон из осква замроченија рачунаштва	66	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80	
392,32	Пилешки с брнџином и зеленица	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75	
489,07	Ручи на вена по-домашноу с омаган	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,92	
407	Сот фруштаци	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб рачно-печеница	70	1,84	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0080	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обсја (попуштањиди рачуна парцијал)																				
Фабрика за Обсја (рачуна)																				
Итого за 2 притока вана																				
Фабрика за 2 притока вана (фактори)																				

ДИАГНОСТИКА: «намерен изливший металл»
 Типовые меню и параметры типоразмера бранд (табл. 7)
 Рисунок: Облицовочные материалы

Итого: 2

Сумма:

общая секция

7-11 лет

№ п/п	Типовый тип, наименование бранд	Масса порции	Плотность вещества (г)			Энергетическая плотность	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)						
			B	ж	у		B1	B2	C	A	D	Ca	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Зарядок вещества																				
1,60	Салат «Фруктовый» с сырной начинкой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,05	0,02	86,40	0,0	6,60	0,75	
223,24	Закусочная тарелочка с овощами и мясом	210	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,27	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35	
303,16	Колбасный набор с колбасой	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66	
	Итого за Зарядок:		35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	184,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88	
0,12	Салат из свежих овощей и орехов с соусом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
38,26	Салат «Витаминный» (консервированные овощи)	60	0,22	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	20,85	16,35	0,09	0,01	51,04	0,001	4,60	0,64	
47,01 3,7	Борщ «Свежий» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
68216,09	Пельмени «Горш» / НПП	100	19,03	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72	
255,00	Пельмени «Горш» (замороженные)	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68	
267,71	Макаронная тарелка «Паста» с мясом	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	11,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,99	
332	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
407,00	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (замороженные продукты)		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	135,0	533,8	0,5	39,8	742,9	5,9	102,3	9,5	
	Итого за Обед (фасоль)		28,3	21,8	165,7	780,8	0,4	2,2	47,6	0,5	0,1	137,0	425,0	0,3	40,2	482,2	0,2	102,7	4,8	
	Итого за 2 приема пищи		64,1	60,4	244,7	1329,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1392,4	7,0	167,3	12,3	
	Итого за 2 приема пищи (фасоль)		63,5	61,6	246,1	1388,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	167,8	7,7	

ПРИЛОЖЕНИЕ: * записка на довший вариант
 Присоединение земли и площадь вложений, приращиваемых факт (лист 8)
 Район: Общественно-административный

Докладчик: 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590.20

№ п/п	Группы металлов, наименования биоты	Масса металла (кг)	Нормы: 2					Загрязненность (мг/кг)	Средн: 3										7-11 лет	Минеральные вещества (мг)
			группа	группа	группа	группа	группа		Витамин (мг)	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Загрязнение металлами																				
3.01	Загрязнение / Суп. загрязнения	10	2.3	3.0	0.00	36.4	0	0.03	0.1	0.01	0.00	88	50.0	0.000	0.01	8.8	0.000	3.5	0.1	
2.47	Калий, магний, цинк, медь, марганец, кальций, натрий	200	7.43	8.65	46.9	258.00	0.19	0.16	1.2	0.018	0.11	135.00	181.37	0.063	0.014	228.7	0.15	47.60	1.24	
693	Калий, кальций, магний	200	4.7	5.15	22.58	151	0	0.23	1.95	0.0500	0.05	142.20	124.50	0.0	0.0	149.63	0.19	21.3	0.40	
0.09	Хлор, мышьяк	60	4.36	0.48	29.52	133.2	0.66	0.02	1.35	0.0	0	11.0	39.0	0.0	0.0	78.6	0.002	0.0	0.66	
Итого за Загрязнение																				
			18.39	17.23	99.00	579.65	0.31	0.44	4.54	0.08	0.16	388.20	394.87	0.10	0.03	465.68	0.34	72.40	2.40	
Общая (включая) группа металлов:																				
0.09	Средн: "Средняя" загрязненность (мг/кг)	60	1.67	2.34	9.75	64.39	0.05	0.10	1.07	0.05	0.0	69.36	47.90	0.06	0.02	11.29	0.01	1.30	0.80	
124.47	Суп. загрязненность (мг/кг)	200/50	5.80	5.60	33.60	205.30	0.03	0.02	9.20	0.01	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40	
273.07	Калий, кальций, магний, цинк, медь, марганец, кальций, натрий, железо	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.52	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06	
520.08	Калий, кальций, магний, цинк, медь, марганец, кальций, натрий, железо	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.5	0.06	0.05	41.8	96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19	
661.12	Калий, кальций, магний, цинк, медь, марганец, кальций, натрий, железо	30	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.7	0.18	
349.10	Калий, кальций, магний, цинк, медь, марганец, кальций, натрий, железо	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	21.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66	
5.10	Хлор, мышьяк, кадмий	70	1.85	0.36	21.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.5	110.6	0.0	0.0	17.1	0.00	32.9	1.33	
Итого за Общ. (включая) группу металлов:																				
			26.1	28.9	140.0	875.9	0.37	0.32	13.6	0.26	3.46	208.8	307.7	0.3	0.7	155.8	0.40	93.8	4.02	
Итого за 2 группы металлов:																				
			45.1	46.1	239.0	1454.9	0.7	0.8	18.1	0.3	3.6	597.0	702.6	0.4	0.7	331.5	0.7	166.7	7.0	

ПРИМІСКИ... • ягода на дачній ділянці.
 Підприємство та повна назва підприємства (лист 9)
 Район: Обсяг/Витрати/Витрати/Витрати

середнє

Середнє

осені-весняний

7-11 лет.

Примітка: в с. Співіні 2.3.2.4.3.990.20

№	Принципи, зазначені в таблиці	Маса порції	Поповнення (г)						Енергетична цінність	Витаміни (мг)										Мінеральні речовини (мг)									
			Б	Ж	У	В	С	Д		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	Загальний	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
3.01	Гарбузовий / Сир-пшеничний	10	2.32	2.95	0.00	0.00	36.40	0.000	0.01	0.07	0.01	0.00	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10									
786.04	М'яке крупа/рисові кашки /	60	6.69	5.77	29	194.89	0.28	0.99	0.10	0.014	0.03	38.64	79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04	0.69										
2.15	Каша молочна манна з маслом сімична	200	7.12	11.68	31.06	257.63	0.10	0.24	0.09	0.012	0.07	181.76	124.50	0.025	0.02	83.48	0.090	26.14	0.41										
351.01	Каша гречана	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.34	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08										
0.09	Хліб пшеничний	60	5	0.5	29.5	133.2	0.1	0.02	1.33	0	0	12.0	39.0	0.0	0.0	78.6	0.00	0.0	0.65										
	Всього по Загальному		20.72	20.90	107.89	695.35	0.24	0.28	2.86	0.04	0.10	331.64	300.61	0.09	0.06	260.96	0.11	41.53	1.85										
50.08	Обсяг (виробничий/власний)	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.04	8.20	0.02	13.94	0.83										
124.56	Підприємство	200/10	1.4	3.96	6.3	71.80	0.05	0.038	12.6	0.000	0	39.4	39.2	0.0	0.0	30.66	0.000	17.7	0.66										
288.38	Пшениця, пшеничний	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71	125.6	0.0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3										
230.01	Середнє по всьому з м'якого сімична	150	17.26	2.85	38.12	249.46	0.23	0.14	0	0.03	0.08	66.31	181.09	0.035	0.02	65.54	0.08	42.00	0.98										
375.01	Пшениця з маслом	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.34	0.87										
5.10	Хліб домашній пшеничний	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	34.5	110.6	0.0	0.0	17.1	0	32.9	1.33										
	Всього по Обсягу (виробничий/власний)		16.6	24.1	89.9	744.8	0.64	0.4	20.6	0.6	0.0	222.8	495.2	0.2	0.1	170.8	0.1	126.2	6.0										
	Всього за 2 періоди літні		57.4	45.0	197.8	1401.1	0.9	0.8	23.5	0.6	0.1	554.4	795.8	0.3	0.2	436.7	0.3	168.2	7.8										

Приложение меню и масса пищевых ингредиентов (лист 10)
 Район: Общественное учреждение

четверг

Средн

средне-весовый

7-11 лет

№ п/п	Имя шифр, наименование блюда	Масса порция	Химический состав						Энергетическая ценность										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э	В1	В2	Витамин С	А	Д	С	Р	Е	Са	К	Мg	Fe				
28,01	Фарш паровый / Яблоко	120-130	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,90	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12			
279,33	Торт "Детские" Творог: ванильный соус	90	12,51	17,31	6,05	229,39	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	21,53	1,87			
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58			
407,00	Сыр фаршированный	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,03	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,80	0,0	10,00	0,24			
0,00	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66			
	Итого за завтрак		19,7	20,3	78,6	552,5	0,36	0,247	24,4	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	552,7	0,1	59,6	3,5			
Обла (минимум) (гидролитический)																						
10,11	Салат из овощей с соусом "Ассорти" запеченный картофельные овощи	60	0,6	2,1	2,2	38,6	0,66	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60			
7 * 317	Салат "Воздушный" Творог: картофельные овощи	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	28,4	43,3	0,00	0,040	31,03	0,0	7,6	0,7			
99,54	Сыр швейцарский "Детский" на масле	200	4,98	7,69	9,46	134,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88			
436,98	Котлеты, говяжий с мясным соусом / Жиром: сливочным	230	11,74	13,50	31,79	204,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,00	0,024	107,06	0,003	46,87	1,79			
510,01	Котлет на картофельной крошкой с соусом	200	0,66	0,02	20,72	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,2	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,13			
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,83	0,16	23,9	136,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	12,9	1,33			
	Итого за обед (минимум) (гидролитический)		19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	163,7	0,0	122,6	4,8			
	Итого за ужин (минимум) (гидролитический)		20,5	24,2	63,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,27	0,03	109,9	240,6	0,7	0,6	206,6	0,0	107,9	4,8			
	Итого за 2 приема пищи		39,0	49,1	154,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	373,3	0,1	183,2	8,2			
	Итого за 3 приема пищи (гидролитический)		40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	394,3	0,1	197,2	8,3			

№ п/п	Группы, наименование блока	Масса группы	Итого: 2						Итого: 7	Средн:										Итого: 20	
			Итого: 2							Средн:											
			Б	В	Г	Д	Е	Ж		А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К		Л
Заряд: недооценки																					
28.02	Фронт доукомплекта / Агрегат	100-130	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30		
240.19	Облет аппаратуры с учетом ступенчатости	130	11,38	8,30	2,80	140,2	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19		
430	Част. выходы с запасом	200	0,2	0,05	13,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,23	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87		
0,09	Ходы на выходы	60	4,56	0,48	28,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	36,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66		
Итого за заряд																					
			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,3	2,02		
Обед (групповый) разный вариант																					
72.22	Итого: за выходы / Агрегат	60	0,95	1,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52		
140.10	Суд. аппаратура с учетом погрузки	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,033	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66		
267.89	Контроль качества выходов с учетом / АИД	90	16,55	16,03	40,92	341,29	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	156,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,56	0,89		
1.39	Контроль качества выходов с учетом / АИД	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45		
407	Суд. аппаратура	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2		
5.10	Ходы на выходы	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33		
Итого за обед (групповый) разный вариант																					
			45,8	39,2	179,0	1234,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,3	391,4	0,6	178,7	7,1		