

МБОУ Красногвардейская гимназия
с. Донское

Согласовано:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»

Роспотребнадзора

17.08.2024



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
на осенне-зимний период 2024-2025 уч. года**

Возрастная группа 12-18 лет

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное меню 12-18 лет(71272)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак,
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 400.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	592	550	108%	22 %
Калорийность, ккал.	668.5	544-782	117%	23%
Количество белков (г)	27.33	18	152%	30%
Количество жиров (г)	24.89	18.4	135%	27%
Количество углеводов (г)	83.8	76.6	109%	22%
Витамин С, мг	23.61	14	169%	34%
Витамин В1, мг	0.31	0.28	111%	22%
Витамин В2, мг	0.46	0.32	144%	29%
Витамин А, мкг рэ	843.11	180	468%	94%
Кальций, мг	309.21	240	129%	26%
Магний, мг	113.42	60	189%	38%
Железо, мг	6.55	3.4	193%	39%
Калий, мг	978.61	240	408%	82%
Йод, мкг	77.84	24	324%	65%
Селен, мкг	24.05	10	241%	48%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 71272

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1.2	1.2	100%
Сахар (г)	8.5	11.6	73%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.4%, 33.5%, и 50.1% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Красногвардейская гимназия"" 17.08.24.

табл. 1

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.23	0.19	52.04	0.16	0.68	423.349	270.29	178.904	61.205	232.562	1.644	64.513	3.883	43.85
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак	550	24	23.4	85.4	647	0.35	0.38	136.94	0.45	1.19	1068.625	488.738	564.883	101.323	502.289	4.329	70.293	20.783	59.65
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	17.6%	64.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	24	23.4	85.4	647	0.35	0.38	136.94	0.45	1.19	1068.625	488.738	564.883	101.323	502.289	4.329	70.293	20.783	59.65	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	97.5%	356.8%																

учев 2

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.715	164.344	17.997	20.763	29.84	0.877	13.587	0.121	28.76
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.843	64.556	126.997	8.634	48.844	0.881	24.918	0.072	14.304
Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.877	205.964	29.678	57.642	129.351	1.231	15.382	16.553	92.074
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.398	11.874	64.183	2.182	4.091	0.421	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак	620	29.4	18.6	92	653.4	0.27	0.17	1005.08	0.11	5.43	871.434	557.437	257.354	108.921	285.525	5.021	55.167	28.416	140.939
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ	21%	13.3%	65.7%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
620	29.4	18.6	92	653.4	0.27	0.17	1005.08	0.11	5.43	871.434	557.437	257.354	108.921	285.525	5.021	55.167	28.416	140.939	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	63.3%	312.7%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	0.03	0.03	322.17	0	23.09	116.683	213.517	31.328	14.895	25.072	0.746	13.155	0.202	14.64
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.137	749.794	47.385	33.878	101.367	1.238	34.152	0.935	51.348
Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9	0.07	0.09	17.6	0.29	0.14	198.353	270.941	36.394	37.167	169.731	0.794	124.027	12.452	509.5
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак	620	22.9	17.6	85.8	592.8	0.34	0.29	383.33	0.39	35.5	891.826	1345.127	241.684	107.75	373.877	4.473	172.614	25.259	581.288
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.1%	13.9%	67.9%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
620	22.9	17.6	85.8	592.8	0.34	0.29	383.33	0.39	35.5	891.826	1345.127	241.684	107.75	373.877	4.473	172.614	25.259	581.288	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	76.6%	374.4%																

услов 4

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.07	0.19	32.97	0.07	0.77	427.905	212.127	185.97	34.952	167.856	0.513	63.814	7.756	48.89
Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021	3.12
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак	550	18.8	16.4	78.4	536.1	0.18	0.33	113.42	0.35	2.42	1057.48	401.144	533.96	70.581	401.539	2.546	65.574	23.797	57.81
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.5%	14.4%	69.1%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	18.8	16.4	78.4	536.1	0.18	0.33	113.42	0.35	2.42	1057.48	401.144	533.96	70.581	401.539	2.546	65.574	23.797	57.81	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87.1%	418.4%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160	0.09	0.09	371.22	0.02	14.59	202.942	514.557	75.949	34.492	84.286	1.219	32.863	0.676	48.756
Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195	0.05	0.1	8.1	0.04	1.32	173.485	248.143	24.6	19.058	139.474	2.011	18.446	0.858	56.299
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак	550	22.5	21.6	74.2	581	0.24	0.23	394.32	0.06	15.93	759.081	873.574	227.126	75.36	301.466	4.924	52.589	13.204	110.855
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	18.2%	62.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	22.5	21.6	74.2	581	0.24	0.23	394.32	0.06	15.93	759.081	873.574	227.126	75.36	301.466	4.924	52.589	13.204	110.855	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	95.6%	328.7%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.259	330.309	53.848	20.239	40.416	0.736	14.307	0.349	16.88
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак	550	34.4	16.9	77.6	600.8	0.23	0.18	310.31	0	48.78	792.403	845.021	213.843	152.094	354.503	5.09	55.359	39.551	192.002
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		26.7%	13.1%	60.2%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	34.4	16.9	77.6	600.8	0.23	0.18	310.31	0	48.78	792.403	845.021	213.843	152.094	354.503	5.09	55.359	39.551	192.002	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	49.1%	225.3%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.691	195.89	171.611	33.854	154.621	0.649	62.356	5.117	38.9
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак	550	22.9	20.5	72.2	564.1	0.24	0.46	129.2	0.37	1.55	1095.238	553.322	621.786	98.375	508.303	3.648	75.336	23.425	82.95
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.8%	17.7%	62.5%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	22.9	20.5	72.2	564.1	0.24	0.46	129.2	0.37	1.55	1095.238	553.322	621.786	98.375	508.303	3.648	75.336	23.425	82.95	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	89.1%	315.1%																

день 8

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3	0.03	0.05	36.24	0	3.16	134.469	390.706	46.619	27.208	52.304	1.461	18.663	0.515	38.39	
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.137	749.794	47.385	33.878	101.367	1.238	34.152	0.935	51.348	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5	0.08	0.09	284.46	0.16	2.46	104.28	383.945	47.38	50.42	188.12	0.945	129.242	11.084	568.341	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Завтрак	640	23.2	19.3	82.4	594.9	0.35	0.31	349.64	0.26	19.02	816.748	1665.373	226.887	135.764	423.709	6.023	183.345	24.229	664.579	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.6%	15.4%	66%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день																				
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
640	23.2	19.3	82.4	594.9	0.35	0.31	349.64	0.26	19.02	816.748	1665.373	226.887	135.764	423.709	6.023	183.345	24.229	664.579		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	82.7%	355.3%																	

дальше у

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8	0.07	0.18	34.37	0.08	0.69	272.47	196.05	178.154	21.176	128.978	0.433	41.925	2.387	32.925	
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Завтрак	550	20.3	17.9	69.9	521.2	0.2	0.37	119.27	0.37	1.2	917.746	414.498	564.133	61.294	398.705	3.118	47.705	19.287	48.725	
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782																
Процент от общей массы пищевых веществ	100%	18.7%	16.5%	64.7%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день																				
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
550	20.3	17.9	69.9	521.2	0.2	0.37	119.27	0.37	1.2	917.746	414.498	564.133	61.294	398.705	3.118	47.705	19.287	48.725		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.3%	345.9%																	

учет 10.

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.336	263.228	55.938	144.187	217.189	4.856	26.732	4.225	19.272
Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.975	322.437	55.738	23.255	166.62	2.461	17.056	0.32	62.717
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак	550	32.4	24.8	96.5	738.5	0.41	0.3	63.49	0.18	1.43	682.964	696.54	238.254	189.252	461.515	9.01	45.068	16.215	87.789
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.1%	16.1%	62.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	32.4	24.8	96.5	738.5	0.41	0.3	63.49	0.18	1.43	682.964	696.54	238.254	189.252	461.515	9.01	45.068	16.215	87.789	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	76.7%	298.3%																

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	обед(76726)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Обед,
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 400.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	863.8	800	108%	32 %
Калорийность, ккал.	895.8	816-1199.5	105%	31%
Количество белков (г)	36.76	27	136%	41%
Количество жиров (г)	38.31	27.6	139%	42%
Количество углеводов (г)	100.98	114.9	88%	26%
Витамин С, мг	36.17	21	172%	52%
Витамин В1, мг	0.42	0.42	100%	30%
Витамин В2, мг	0.8	0.48	167%	50%
Витамин А, мкг рэ	2018.73	270	748%	224%
Кальций, мг	397.85	360	111%	33%
Магний, мг	150.63	90	167%	50%
Железо, мг	9.1	5.1	178%	54%
Калий, мг	1576.46	360	438%	131%
Йод, мкг	100.44	36	279%	84%
Селен, мкг	26.26	15	175%	53%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.8	2.3	78%
Сахар (г)	7.4	11.7	63%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню **не ниже регламентированных значений** по приемам пищи: Обед - 8 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.4%, 38.5%, и 45.1% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Красногвардейская гимназия"" 12.11.24.

лист 1

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.823	412.887	67.31	25.298	50.52	0.92	17.883	0.436	21.1
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129.11	0	8.03	120.858	244.268	31.941	19.155	50.493	0.62	19.215	1.565	25.85
Жаркое домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.854	820.62	26.189	44.563	230.738	3.435	44.876	0.403	99.23
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Обед	820	34	36.8	77.8	778.8	0.33	0.34	360.43	0.08	75.57	942.812	1609.232	210.02	112.545	412.328	7.317	83.254	14.075	151.98
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.9%	24.8%	52.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
820	34	36.8	77.8	778.8	0.33	0.34	360.43	0.08	75.57	942.812	1609.232	210.02	112.545	412.328	7.317	83.254	14.075	151.98	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	108.4%	229%																

дальше 2

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.277	227.113	32.011	18.247	35.844	1.166	19.983	0.585	19
Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	26.943	29.001	80.466	1.477	15.958	2.007	28.88
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.336	263.228	55.938	144.187	217.189	4.856	26.732	4.225	19.272
Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.975	322.437	55.738	23.255	166.62	2.461	17.056	0.32	62.717
Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021	3.12
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	850	40.1	33.9	113.5	919.6	0.57	0.39	149.27	0.18	11.42	913.983	1357.824	254.621	239.818	583.803	11.692	81.489	18.828	138.789
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.4%	18.1%	60.5%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
850	40.1	33.9	113.5	919.6	0.57	0.39	149.27	0.18	11.42	913.983	1357.824	254.621	239.818	583.803	11.692	81.489	18.828	138.789	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	84.5%	283.1%																

улиб 4

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953	37.3	1.097	16.983	0.151	35.95
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.137	454.38	77.376	28.586	115.8	0.969	35.297	0.89	171.7
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.137	749.794	47.385	33.878	101.367	1.238	34.152	0.935	51.348
Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	0.06	0.06	5.04	0	0.5	168.78	183.079	26.38	51.238	114.978	1.094	13.673	14.714	81.844
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Обед	880	32.8	29.1	106.8	820.2	0.42	0.32	1463.47	0.98	25.39	1140.351	1703.557	300.215	161.465	447.152	6.091	101.385	28.361	346.642
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	17.3%	63.3%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
880	32.8	29.1	106.8	820.2	0.42	0.32	1463.47	0.98	25.39	1140.351	1703.557	300.215	161.465	447.152	6.091	101.385	28.361	346.642	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	89%	326.2%																

учеб 5

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.929	284.458	35.473	26.535	39.82	1.324	5.876	0.543	17.08
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.782	330.783	42.101	24.025	53.294	1.086	21.451	0.495	28.275
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Обед	820	27.8	27.9	100.3	764.2	0.23	0.25	431.94	0.1	12.68	823.664	1014.058	278.734	117.894	366.887	6.958	67.274	20.06	132.883
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.8%	17.9%	64.2%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
820	27.8	27.9	100.3	764.2	0.23	0.25	431.94	0.1	12.68	823.664	1014.058	278.734	117.894	366.887	6.958	67.274	20.06	132.883	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	100.4%	360.1%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	0.05	0.08	1502.5	0	4.5	18.27	366.06	40.29	54	62	1.281	3.888	0.15	42.25
Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89	0.06	0.04	123.51	0	8.5	136.62	322.836	78.236	18.755	44.832	0.682	18.9	0.309	25.6
Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.843	64.556	126.997	8.634	48.844	0.881	24.918	0.072	14.304
Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.877	290.194	50.164	20.93	149.958	2.215	15.35	0.288	56.445
Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021	3.12
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	890	30.3	26.4	117.1	826.6	0.34	0.3	1673.41	0.17	15.71	829.185	1206.262	379.677	127.447	389.317	6.791	64.816	12.51	147.52
Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.4%	15.2%	67.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
890	30.3	26.4	117.1	826.6	0.34	0.3	1673.41	0.17	15.71	829.185	1206.262	379.677	127.447	389.317	6.791	64.816	12.51	147.52	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87.3%	388%																

учеб 7

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.823	412.887	67.31	25.298	50.52	0.92	17.883	0.436	21.1
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.137	454.38	77.376	28.586	115.8	0.969	35.297	0.89	171.7
Жаркое подомашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.854	820.62	26.189	44.563	230.738	3.435	44.876	0.403	99.23
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	820	35.2	38	79.4	801	0.37	0.35	424.69	0.96	74.12	1067.091	1819.344	255.454	121.975	477.636	7.666	99.336	13.4	297.83
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		23%	24.9%	52%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
820	35.2	38	79.4	801	0.37	0.35	424.69	0.96	74.12	1067.091	1819.344	255.454	121.975	477.636	7.666	99.336	13.4	297.83	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	108.3%	225.8%																

услив у

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953	37.3	1.097	16.983	0.151	35.95
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129.11	0	8.03	120.858	244.268	31.941	19.155	50.493	0.62	19.215	1.565	25.85
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	820	28.4	32.9	105.1	830	0.27	0.28	1682.17	0.1	15.12	932.415	1112.953	280.018	126.885	379.793	6.109	76.146	20.738	149.328
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.1%	19.7%	63.2%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
820	28.4	32.9	105.1	830	0.27	0.28	1682.17	0.1	15.12	932.415	1112.953	280.018	126.885	379.793	6.109	76.146	20.738	149.328	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	115.6%	370.1%																

учет 10.

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3	0.03	0.05	36.24	0	3.16	134.469	390.706	46.619	27.208	52.304	1.461	18.663	0.515	38.39
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.844	16.415	38.717	0.601	19.063	0.425	18.45
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.137	749.794	47.385	33.878	101.367	1.238	34.152	0.935	51.348
Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0.1	19.56	0.32	0.16	220.392	301.046	40.438	41.297	188.59	0.883	137.808	13.835	566.111
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	900	30.5	22.2	92.2	690.9	0.38	0.36	215.84	0.42	29.06	1055.425	1803.004	265.865	142.325	461.556	6.525	210.966	27.38	680.099
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.1%	15.3%	63.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
900	30.5	22.2	92.2	690.9	0.38	0.36	215.84	0.42	29.06	1055.425	1803.004	265.865	142.325	461.556	6.525	210.966	27.38	680.099	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.8%	302.2%																