

УТВЕРЖДАЮ:

000. Fund. 44400

наименование общесоюзного

(чрезвычайно)

Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания

1. учащиеся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), обучающихся по программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции России на территории Украины. Иные случаи.

Запорожской и Херсонской областей;

2. детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня.

(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: осень-зима

Table 1. Continued

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макарона отварные с сыром (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,714
382/сск	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Буфферод с диетом/повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
Обед														
96	Распольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сск	Комлот из смеси с фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб рмяно-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	222,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
/сск		290	4,530	3,000	59,120	282,000	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Итого полдник:	1358	38,600	37,190	210,020	1337,490	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	162,800	44,580	1,448
	Всего за день:													

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Запирок Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
222	Пудинг из творога (запеченный) с вареньем 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208	
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250	
278/366 /сск	Тфтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954	
302/71	Каша рассычатая гречневая/овсян. натуральные свежие (покидору) (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730	
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	780	13,950	30,590	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504	
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945	
	Итого полдник:	245	9,180	9,390	41,930	289,650	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145	
	Всего за день:	1350	33,790	50,220	193,910	1409,030	0,669	20,816	0,125	7,832	514,670	752,231	268,526	10,777	
											</				

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202	
15	Сыр порционные	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
375/377 /сск	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125	
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640	
143	Рату из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062	
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	770	23,520	34,600	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131	
210	Омлет натуральный (53)	53	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108	
15	Сыр порционные	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
350	Батон йодированный	30	2,310	0,540	10,760	55,000	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
	Мисель из ягод свежих /замороженных	200	0,130	0,050	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066	
	Итого полдник:	298	11,000	9,620	35,580	289,000	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456	
	Всего за день:	1471	45,330	56,780	160,900	1312,090	0,580	136,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363	

День 4 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Завтрак		Витамины				Минеральные вещества			
									B1	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с соусом (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	222,200		0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774	
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,160	2,680	15,940	100,000		0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140	
1	Булгур с маслом сливочным (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000		0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208	
	Итого завтрак:	348	13,050	17,850	46,250	397,200		0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122	

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,520	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (супер) 150/30	180	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	20,070	17,760	86,350	577,400	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,500	3,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377/сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	275	3,570	3,770	48,890	226,000	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1403	36,690	39,380	181,490	1230,200	0,543	44,150	0,136	10,394	507,670	506,170	164,270	6,786

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435		
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
338	Бегон йогуртовый	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого завтрак:	483	6,300	3,440	63,380	311,000	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059		

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (сметана) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/101	Макароны изделия отварные/миска	180	0,880	0,070	0,400	221,660	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	Напиток апельсиновый	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,770	23,360	74,540	783,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

Полдник

	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожки)	45	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Простокваша	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого полдник:	245	8,200	7,400	39,500	255,800	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Всего за день:	1498	31,270	34,200	177,420	1350,280	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,160	2,680	15,940	100,000	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	465,000	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,978	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Наша рассольчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,065	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	11,650	9,590	43,850	308,500	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	238,800	50,800	1,295
	Всего за день:	1413	49,780	49,340	199,270	1446,780	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,368

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,190	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	285,000	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008
Обед														
	Наименование блюда	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,480	26,610	98,940	687,250	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748
Полдник														
	Наименование блюда	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
375/376	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	260	3,450	4,410	48,530	247,650	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1355	31,760	41,810	182,680	1219,900	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981

День 8 среда

№ сч. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,380
15	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	398	10,610	11,690	49,040	342,000	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	0,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332 /ссы.	Котлеты рубленые из бройлер-цаплят с соусом (60/40)	100	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/ССЖ	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,260	2,400	33,640	181,250	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	12,060	7,400	42,040	283,250	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
Всего за день:		1443	41,820	38,660	206,520	1353,450	0,631	13,552	0,183	5,760	658,429	709,704	171,294	7,973

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Бели, г	Жиры, г	Углеводы, г	затратк Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210/ 54-20-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	-0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	223	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Булгурод с маслом сливочн. (18/5)	22	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776

Обед

102	См карповый с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (бурячи)	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/с/ж	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	0,634	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	400	2,430	0,250	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	34,850	14,700	0,670	0,670	0,670
	Итого обед:	700	21,440	35,330	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554	6,554
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,770	7,650	50,790	302,500	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,840	7,670	65,790	362,500	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за день:	1458	39,570	55,340	181,060	1395,250	1,000	119,220	0,170	10,470	348,460	640,650*	163,300	10,700

День 10 питания

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/л 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон Подорожанный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе тунца, тушенное в соусе	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1473	43,450	32,800	184,430	1158,140	0,471	17,621	0,135	5,045	437,573	601,947	163,119	7,040

День	Дневная норма	Объем, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Понедельник	1358	38,600	37,190	210,020	1337,490	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548
2	Вторник	1350	33,790	50,220	193,910	1409,030	0,669	20,816	0,125	7,832	514,670	752,231	268,526	10,777
3	Среда	1458	45,330	56,780	160,900	1312,090	0,580	13,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363
4	Четверг	1421	36,690	39,380	181,490	1230,200	0,543	44,150	0,136	10,394	507,670	506,170	164,270	6,786
5	Пятница	1498	31,770	34,200	177,420	1350,280	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801
6	Понедельник	1413	49,780	49,340	199,270	1446,780	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,368
7	Вторник	1355	31,760	41,810	182,680	1219,900	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981
8	Среда	1443	41,820	38,660	206,520	1353,450	0,631	13,522	0,183	5,759	658,429	709,704	171,294	7,973
9	Четверг	1458	39,570	55,340	181,060	1395,250	1,004	119,220	0,167	10,473	348,455	640,645	163,300	10,202
10	Пятница	1473	43,450	32,800	184,430	1158,140	0,471	17,621	0,135	5,045	437,573	601,947	163,119	7,040
	Итого за 10 дней:	14227	392,060	435,710	1877,700	13212,610	6,498	482,466	1,770	86,906	4966,696	6500,050	1753,587	119,839
	В среднем за 10 дней:	1423	39,210	43,570	187,770	1321,260	0,650	48,247	0,177	8,691	496,670	650,005	175,359	11,984
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 30%)	1500	46,200	47,400	201,000	1410,000	0,720	36,000	0,420		660,000	660,000	150,000	7,200

При составлении меню была использована литература:

- Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Могильной, В.А. Тутельяна – М.: Делта Плюс, 2016, 640 стр.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Братина, И.Г. Приходкина).
- Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурикин И.М., Тутельяна В.А.
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания:

- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовится блюдо из овощей: натуральные снежки (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 24.
- в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовится блюдо из овощей: сезонных: помидоры или огурцы соевые № рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного
- в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовится блюдо из овощей: сезонных: помидоры или огурцы соевые № рецептуры 70), салат из свеклы отварной № рецептуры 52), салат из соевых огурцов с луком № рецептуры 21), салат картофельный с
- Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мангарины, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.