

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-ПЛЮС"
(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
_____ 202_

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (завтраки, обеды и полдники) для британца

1. обучающимся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

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

(возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

Завтрак:

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные 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	0,774
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	Бутерброд с джемом/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:														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сск	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	105,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	22,440	17,200	105,860	681,470	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	Итого полдник:	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
	Всего за день:	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

День 2 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак: Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 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

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тфтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	15,110	12,850	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (промытые) 120/300	150	7,210	4,900	32,050	201,600	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	20,840	27,110	108,270	784,150	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

Полдник:

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:	1310	32,400	46,230	184,130	1321,780	0,636	20,641	0,122	7,361	507,616	718,626	238,265	9,731

День 3 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак:		Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
173	Каша молочная вязкая из овес.хл. "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 порцирами	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	1,350	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	

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Регу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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 ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,240	32,160	77,970	755,760	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

210	Омлет натуральный (53)	53	5,390	9,600	1,020	112,000	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
15	Сыр порцирами	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
	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
350	Кисель 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	338,000	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за день:	1431	44,680	54,070	157,750	1386,640	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,166

День 4 четверг

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, 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	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
379/сок	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	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:	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

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак:		Витамины				Минеральные вещества				
						Эн. Цен,	ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Наша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	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	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
/сск	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	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	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	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050	
268/331	Биточки с соусом (сметана) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296	
/сск	Макароны изделия отварные/кисл. набухающая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208	
309/101	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	0,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224	
Полдник:																
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	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	0,000	
386	Просоленная	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	0,040	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	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200	
	Всего за день:	1458	36,630	38,230	204,570	1300,160	0,783	21,721	0,062	6,051	6,051	408,518	599,795	168,155	8,483	

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,460	9,950	21,320	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,160	2,680	15,940	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	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	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	14,340	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,500	22,720	97,430	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
Полдник:													
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	200	5,800	5,000	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	0,185	1,400	0,045	2,115	296,950	238,800	50,800	1,295
	Всего за день:	1373	48,800	47,990	193,660	0,628	40,585	0,202	8,411	707,200	803,210	178,081	7,987

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	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	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	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	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008
Обед:													
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,970	2,730	14,580	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,060	25,420	97,340	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
Полдник:													
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
375/376	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	33,530	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
/сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	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	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1315	30,970	40,350	177,890	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	141,170	6,739

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак:				Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
173	Каша молочная вязкая из пшеничной 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 /сж	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			
		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			
15	Батон йодированный	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			

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед:				Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000			
295/332 /сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,400	65,900	15,460	0,970			
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	150	3,250	4,330	30,480	174,360	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694			
348/сж	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	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670			
	Итого обед:	730	18,260	17,900	107,400	677,510	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234			
Полдник:																	
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,760	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:	1403	40,930	36,990	198,480	1302,760	0,624	13,395	0,180	5,670	654,943	694,252	167,187	7,848			

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак:				Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	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)	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			
	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			

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед:				Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	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 (свинина)/овощи натуральные свежие (свинина) 175/35	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200			
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	22,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670			
	Итого обед:	700	23,510	35,600	83,570	726,050	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554			
Полдник:																	
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 /сж	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	10,200			

День 10 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Fe
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с маслом 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
375/376 /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	0,280
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
	Сыр пармезан	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250
	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
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030
318/331 45/45	Филе птицы, тушенное в соусе	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260
309/54-21, 2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271
348/сск	Компот из яблок	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	740	21,010	13,510	86,510	677,350	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381
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
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	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
	Всего за день:	1433	41,110	31,570	178,790	1115,010	0,455	17,587	0,130	4,846	434,645	584,482	157,755
	Всего за день:												6,728

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильной, В. А. Тутельян- М.: Делти Плюс, 2016, 640 стр.
4. 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
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.