

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование общеобразовательного учреждения)

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_

202_

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|--------|
| | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,790 | 1,950 | 4,180 | 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 | 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 | 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 | 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: | 710 | 22,440 | 17,200 | 105,860 | 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 | 0,080 | 0,080 | 0,180 | 0,860 | 15,600 | 42,800 | 17,400 | 1,080 |
| 382/сск | Какао с молоком | 200 | 4,080 | 3,540 | 17,580 | 0,056 | 1,588 | 0,024 | 0,000 | 152,220 | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
| 338 | Плоды свежие (по сезону) | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 0,040 | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,000 | 28,000 | 42,000 | 0,600 |
| | Итого полдник: | 375 | 10,040 | 7,020 | 82,700 | 0,176 | 11,668 | 0,204 | 1,260 | 175,820 | 195,360 | 80,740 | 2,158 |
| | Всего за день: | 1085 | 30,110 | 23,950 | 179,270 | 0,472 | 35,598 | 0,253 | 9,713 | 306,910 | 482,570 | 187,480 | 43,758 |

День 2 вторник

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|-------|
| | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10) | 260 | 2,060 | 6,420 | 13,290 | 0,053 | 10,720 | 0,010 | 2,403 | 58,530 | 55,506 | 27,030 | 1,250 |
| 278/331/сск | Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.) | 90 | 6,610 | 15,110 | 12,850 | 0,187 | 0,651 | 0,010 | 2,002 | 15,770 | 79,590 | 15,365 | 0,800 |
| 302/71 | Наша расщипанная гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30) | 150 | 7,210 | 4,900 | 32,050 | 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 | 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 | 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 | 0,493 | 16,921 | 0,020 | 5,253 | 126,256 | 352,456 | 180,055 | 7,458 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога | 80 | 9,120 | 6,350 | 14,660 | 0,050 | 0,290 | 0,040 | 0,270 | 101,370 | 124,070 | 16,290 | 0,560 |
| 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 |
| | Итого полдник: | 302 | 9,250 | 29,860 | 214,000 | 0,050 | 3,120 | 0,040 | 0,040 | 115,570 | 138,470 | 18,690 | 0,920 |
| | Всего за день: | 1042 | 21,810 | 33,070 | 133,240 | 0,543 | 20,041 | 0,060 | 5,533 | 241,826 | 480,926 | 198,745 | 8,378 |

День 3 среда

[illegible]

День 4 четверг

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод., г | Эн. Цен, ккал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|--------|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260 | 2,030 | 6,450 | 10,200 | 136,000 | 0,063* | 15,820 | 0,010 | 2,353 | 58,050 | 55,100 | 23,030 | 0,850 | |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами 150/50 | 100 | 10,760 | 5,750 | 4,800 | 123,000 | * | 0,050 | 6,450 | 0,006 | 5,380 | 36,950 | 32,870 | 37,280 | |
| 312/71 | Пюре картофельное/засали натуральные овощи (огурцы) 150/30 | 180 | 3,300 | 4,830 | 19,950 | 147,000 | 0,152 | 19,210 | 0,000 | 0,390 | 41,180 | 94,400 | 31,950 | 1,190 | |
| 348/сск | Компот из яблок сушеных | 200 | 0,160 | 0,160 | 28,870 | 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: | 780 | 20,070 | 17,760 | 86,350 | 623,600 | 0,353 | 42,380 | 0,016 | 8,483 | 163,560 | 229,430 | 113,660 | 4,574 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Мунное 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 | 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 | 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 полдник: | 375 | 6,370 | 6,270 | 61,890 | 312,000 | 0,110 | 1,930 | 0,023 | 0,980 | 137,550 | 131,640 | 34,390 | 1,190 | |
| | Всего за день: | 1155 | 26,440 | 24,030 | 148,240 | 919,000 | 0,463 | 44,310 | 0,039 | 9,463 | 301,110 | 361,070 | 148,050 | 5,764 | |

День 5 пятница

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белил, г | Жир, г | Углеводы, г | Обед | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|----------|----------|--------|-------------|-------|--------|-------|-------|----------|---------|---------|-------|----------------------|--|--|--|
| | | | | | | Б1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 102 | Оп. картофельный с горохом | 250 | 5,490 | 5,270 | 16,540 | 0,228 | 5,825 | 0,000 | 2,425 | 5,825 | 88,100 | 35,575 | 2,050 | | | | |
| 268/331 | Биточки 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 | | | | |
| 309/101 | Макароны изделия отварные/кира кабачковая (120/30) | 150 | 6,420 | 4,600 | 28,250 | 0,068 | 0,578 | 0,001 | 0,970 | 15,960 | 47,895 | 24,495 | 1,208 | | | | |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,000 | 0,000 | 26,000 | 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 | 0,063 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,920 | 34,860 | 14,700 | 0,670 | | | | |
| | Итого обед: | 730 | 22,130 | 27,390 | 101,690 | 0,585 | 9,371 | 0,011 | 5,561 | 46,935 | 270,365 | 96,850 | 5,224 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие промышленного производства (пирожки) | 45 | 2,400 | 2,400 | 31,300 | 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 | 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 | 0,110 | 1,600 | 0,040 | 0,000 | 236,000 | 192,000 | 32,000 | 0,200 | | | | |
| | Всего за день: | 975 | 30,330 | 34,790 | 141,190 | 0,695 | 10,971 | 0,051 | 5,561 | 282,935 | 462,365 | 128,850 | 5,424 | | | | |

2 неделя

День 6 понедельник

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10) | 260 | 2,280 | 6,590 | 14,340 | 135,450 | 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 | 159,570 | 0,054 | 2,110 | 0,035 | 1,898 | 39,070 | 103,410 | 15,186 | 1,092 |
| 302/59 | Наша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30) | 150 | 7,320 | 4,840 | 35,650 | 210,400 | 0,095 | 1,315 | 0,000 | 0,775 | 22,850 | 114,310 | 30,715 | 2,020 |
| 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 | 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 | 28,500 | 22,720 | 97,430 | 699,220 | 0,313 | 37,645 | 0,045 | 5,236 | 129,970 | 325,310 | 94,981 | 5,182 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (30/5/20) | 55 | 2,400 | 3,870 | 27,830 | 156,000 | 0,040 | 0,100 | 0,020 | 0,390 | 10,000 | 22,800 | 5,600 | 0,600 |
| 379/сж | 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 |
| 338 | Плоды свежие (по сезону) | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | 0,040 | 10,000 | 0,000 | 0,400 | 8,900 | 28,000 | 42,000 | 0,600 |
| | Итого полдник: | 355 | 7,060 | 7,050 | 64,770 | 352,000 | 0,128 | 11,400 | 0,040 | 0,790 | 143,780 | 140,800 | 61,600 | 1,340 |
| | Всего за день: | 1095 | 30,190 | 29,950 | 149,490 | 986,790 | 0,433 | 49,045 | 0,085 | 6,026 | 273,750 | 466,110 | 156,581 | 6,522 |

День 7 вторник

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Обед | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|---------|-------|
| | | | | | | Б1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупной (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/сж | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с яблоком (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 (200/15/17) | 222 | 0,130 | 0,020 | 15,200 | 0,000 | 2,830 | 0,000 | 0,010 | 14,200 | 4,400 | 2,400 | 0,360 |
| | Итого полдник: | 302 | 10,420 | 7,020 | 26,250 | 0,040 | 3,140 | 0,043 | 0,260 | 125,410 | 138,510 | 18,390 | 0,800 |
| | Всего за день: | 1032 | 28,110 | 32,170 | 120,400 | 0,562 | 38,266 | 0,053 | 12,665 | 244,004 | 430,679 | 128,250 | 5,306 |

День 8 среда

| № сб. рец. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|-------|
| | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными | 250 | 2,570 | 2,780 | 15,690 | 0,090 | 6,080 | 0,000 | 1,450 | 29,500 | 57,730 | 23,800 | 1,000 |
| 295/332 /сж | Котлеты рубленые из бройлер- щиплет с соусом (60/30) | 90 | 9,680 | 10,530 | 11,400 | 0,150 | 1,030 | 0,030 | 1,770 | 31,600 | 65,900 | 15,460 | 0,970 |
| 304/71 | Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30) | 150 | 3,250 | 4,330 | 30,480 | 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 | 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 | 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 | 0,349 | 12,660 | 0,030 | 3,580 | 102,296 | 226,610 | 81,152 | 4,234 |
| 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 | Ряженка | 200 | 5,800 | 5,000 | 102,000 | 0,040 | 0,600 | 0,040 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| | Итого полдник: | 275 | 11,650 | 9,590 | 310,500 | 0,150 | 0,600 | 0,050 | 2,120 | 264,950 | 242,800 | 50,800 | 1,300 |
| | Всего за день: | 1005 | 29,910 | 27,490 | 151,650 | 0,494 | 13,260 | 0,075 | 5,695 | 367,246 | 469,410 | 131,952 | 5,529 |

День 9 четверг

| № 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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/сск | Лодушки 125/35 | 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 |
| | Напиток из плодов шиповника | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 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 |
| | Итого обед: | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/54-20-375/377 | Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30) Чай с лимоном (200/15/7) | 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 |
| 1 | Бутерброд с маслом сл. (30/10) | 40 | 2,360 | 7,490 | 14,890 | 136,000 | 0,034 | 0,000 | 0,040 | 0,440 | 8,400 | 22,500 | 4,200 | 0,350 |
| | Итого полдник: | 345 | 8,740 | 13,560 | 32,840 | 288,100 | 0,149 | 3,508 | 0,146 | 0,685 | 72,360 | 123,425 | 16,215 | 1,818 |
| | Всего за день: | 1045 | 29,880 | 48,890 | 108,200 | 1007,750 | 0,830 | 117,140 | 0,150 | 6,990 | 146,040 | 437,250 | 116,960 | 8,370 |

День 10 пятница

| № сб. реч. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводн. г | Эн. Цен, ккал. | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,850 |
| 318/331 | Филе птицы, тушенное в соусе 45/45 | 90 | 12,180 | 3,040 | 8,270 | 175,810 | 0,045 | 0,304 | 0,015 | 0,045 | 17,606 | 90,281 | 10,260 | 0,816 |
| 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 | 0,986 |
| 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 | 0,450 |
| | 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 | 21,010 | 13,510 | 86,510 | 677,350 | 0,229 | 16,702 | 0,026 | 3,254 | 121,884 | 240,062 | 76,381 | 3,772 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Мучное кулинарное изделие | 75 | 9,220 | 5,480 | 29,180 | 202,000 | 0,080 | 0,040 | 0,034 | 0,960 | 50,800 | 90,200 | 21,600 | 0,900 |
| 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 | 1,400 | 0,280 |
| | Итого полдник: | 290 | 9,290 | 5,500 | 44,180 | 262,000 | 0,080 | 0,070 | 0,034 | 0,960 | 61,900 | 93,000 | 23,000 | 1,180 |
| | Всего за день: | 1030 | 30,300 | 19,010 | 130,690 | 822,130 | 0,309 | 16,772 | 0,060 | 4,214 | 183,784 | 333,062 | 99,381 | 4,952 |

При составлении меню были использованы 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. Мотильной и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Мотильной, В.А. Тутельяна- М.: Дели 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 благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шваун.)
5. Таблица 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.