



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202_4

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

1. обучающимся по образовательным программам начального общего образования, посещающим 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 полковника, 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, посещающим группы продленного дня (возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678		184,980	126,900	12,700	0,774	
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	
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:	368	9,990	13,740	51,750	370,800	0,074	0,220	0,092	0,912		201,800	143,200	17,320	1,390	

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	30	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	103,000	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 375/377 Чай с сахаром (200/15)	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	
/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	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:	1368	36,960	33,940	216,730	1334,270	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	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 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
279/331	Тефтели (2 варианта) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	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	28,100	108,370	814,550	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

Полдник:

386	Ряженка	150	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)	30	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

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
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 порционными	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	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
/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 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
288/366	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	Рататуй 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
349/сск	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	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	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

210	Омлет натуральный	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 порциями	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	1431,240	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,166

День 4 четверг

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	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	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:	365	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	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 (50/40)	90	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	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:		740	20,070	17,760	86,350	647,600	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	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:	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:		1380	36,690	39,380	181,490	1270,800	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	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							Завтрак:							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
/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
338	Плоды 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
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
сск														
309/ТТК	Макаронные изделия отварные /кра- кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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	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:		730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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
	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:		1458	36,630	38,230	204,570	1300,160	0,783	21,721	0,062	6,051	408,518	599,795	168,155	8,483

2 неделя

День 6 понедельник

№ 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			
004	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770			
75/376	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			
	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	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	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	Каша 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/сск	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:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	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:		1373	48,800	47,990	193,660	1408,290	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			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990
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	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	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	1,008

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Fe
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	0,957
349	Компот из смеси ц/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	0,670
	Итого обед:	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	4,506

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Fe
375/376	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	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	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	1,225
	Всего за день:	1315	30,970	40,350	177,890	1184,440	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	6,739

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	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	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	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	0,144
15	Сыр порцирами	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	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	2,310

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	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	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	0,970
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	0,694
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	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	0,670
	Итого:	730	23,130	13,360	105,990	709,810	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	4,234
	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	1,100
386	Ржана	150	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	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	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	7,848

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	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	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	0,360

1	Бутерброд с маслом сливочн.	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
	(18/5)													
	Плоды свежие (по сезону)	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	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	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
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/сопраты маринованные	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
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	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:	700	23,490	35,410	92,820	770,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
Подписи:														
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	10,200

День 10 пятница

№ 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 овс.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
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
	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
15	Сыр порцианый	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	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цапля с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/52	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 яблона	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:	740	21,010	13,510	86,510	681,090	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

Подписи:

ТК	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:	1433	41,110	31,570	178,790	1115,010	0,455	17,587	0,130	4,846	434,645	584,482	157,755	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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян. – 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
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.