



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"

Шикуча А.В.

20__ г.

Основное меню

ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7-11 и 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2024г.

МБОУ "Солнечная СОШ №1" филиал Сайгатинская СШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг					
Обед																													
САЛАТ ИЗ ТЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.2	2.7	108.3	23.30	0.07	0.02	0.08	0.00	38.90	13.43	15.27	0.63	240.23	1.00	0.00	0.12	17	2011									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.0	5.8	11.2	107.9	8.59	0.09	0.05	0.27	0.00	37.35	50.83	22.64	0.92	378.51	4.50	0.00	0.03	99	2011									
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.2	6.7	46.0	284.2	0.00	0.27	0.14	0.02	0.08	22.37	223.70	150.67	5.25	316.59	2.74	0.00	0.02	171.1	2011									
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	11.6	8.1	176.0	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011									
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.8	22.4	0.28	0.00	0.00	0.07	0.01	5.17	5.12	2.40	0.10	20.52	0.25	0.00	0.00	54.3 соус	2022									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП										
ХЛЕБ СТОЛПЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	ПП	2011								
Итого за прием пищи:	950	38.5	36.7	132.9	990.6	36.17	0.55	0.26	0.44	0.09	151.12	462.83	232.16	12.35	1419.70	15.58	0.01	0.25											
Всего за день:		38.5	36.7	132.9	990.6	36.17	0.55	0.26	0.44	0.09	151.12	462.83	232.16	12.35	1419.70	15.58	0.01	0.25											

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг					
Обед																													
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.0	10.1	2.4	105.2	44.40	0.06	0.03	0.05	0.00	41.02	17.87	11.33	0.56	170.43	1.08	0.00	0.13	17	2011									
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.7	7.3	14.7	204.0	5.62	0.09	0.10	0.23	0.00	57.73	133.25	36.59	2.24	534.42	7.21	0.00	0.04	84	2011									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.6	12.47	0.15	0.13	0.04	0.09	49.49	102.13	36.13	1.43	917.50	10.26	0.00	0.04	312	2011									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15.6	10.5	3.6	183.9	11.63	0.19	1.31	5.33	0.02	22.75	227.82	15.24	4.93	270.10	6.75	0.00	0.16	255	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.6	28.3	135.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.34	45.06	17.70	1.07	76.88	0.00	0.00	0.01	ПП										
ХЛЕБ СТОЛПЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП										
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	22.1	92.7	0.25	0.01	0.03	0.09	0.00	30.55	20.24	16.35	0.44	285.47	0.00	0.00	0.00	440	2008									
Итого за прием пищи:	920	34.9	35.1	110.3	972.1	74.37	0.57	1.63	5.74	0.11	213.88	546.37	133.34	10.67	2234.80	25.30	0.03	0.39											
Всего за день:		34.9	35.1	110.3	972.1	74.37	0.57	1.63	5.74	0.11	213.88	546.37	133.34	10.67	2234.80	25.30	0.03	0.39											

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг					
Обед																													
ВИНЕГРЕТ	100	1.4	10.2	7.1	126.3	5.13	0.04	0.03	0.20	0.00	23.78	39.63	17.63	0.79	245.18	2.90	0.00	0.02	67	2011									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9.7	7.2	17.7	208.6	4.42	0.17	0.10	0.25	0.00	43.94	123.58	37.81	2.54	551.39	6.55	0.00	0.05	102	2011									
БУЛГУР ОВЯРНОЙ	180	8.6	4.9	43.1	250.9	0.00	0.05	0.04	0.02	0.08	20.47	109.90	60.99	0.92	158.31	0.00	0.83	0.00	54-22-2020	2021									
КОТЛЕТЫ АЛПЕТИННЫЕ	100	14.6	16.3	14.0	220.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011									
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.8	22.4	0.28	0.00	0.00	0.07	0.01	5.17	5.12	2.40	0.10	20.52	0.25	0.00	0.00	54.3 соус	2022									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП										
ХЛЕБ СТОЛПЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.9	66.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП										
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.8	58.9	2.40	0.01	0.01	0.01	0.00	20.51	10.80	10.92	0.18	103.22	0.80	0.00	0.00	54-5м	2022									

Итого за прием пищи:	950	41.1	40.9	140.8	1 095.4	12.23	0.37	0.21	0.55	0.09	127.67	339.44	149.55	5.73	1 156.02	10.50	0.83	0.08
Всего за день:		41.1	40.9	140.8	1 095.4	12.23	0.37	0.21	0.55	0.09	127.67	339.44	149.55	5.73	1 156.02	10.50	0.83	0.08

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3.3	6.9	5.4	152.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250	1.8	5.7	8.6	97.6	11.89	0.05	0.05	0.20	0.00	49.48	43.51	20.65	0.96	307.98	4.17	0.00	0.02	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	38.7	237.2	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	31.85	49.98	12.50	1.17	77.41	0.92	0.02	0.01	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	13.1	9.1	5.0	279.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	920	29.7	27.8	122.7	1 060.7	11.89	0.20	0.10	0.22	0.08	93.75	138.85	50.98	3.21	462.79	5.09	0.02	0.04		
Всего за день:		29.7	27.8	122.7	1 060.7	11.89	0.20	0.10	0.22	0.08	93.75	138.85	50.98	3.21	462.79	5.09	0.02	0.04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	28.00	0.03	0.00	0.04	0.00	45.00	37.00	21.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	7.7	9.6	19.1	194.4	9.22	0.11	0.07	0.30	0.00	30.83	70.33	30.32	1.23	64.75	6.40	0.00	0.04	104	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	49.48	102.08	36.11	1.43	916.93	10.25	0.00	0.04	312	2011
ХЛЕБЕЦ РЫБНЫЙ	100	10.1	9.5	6.1	127.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.98	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.96	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011
Итого за прием пищи:	920	30.1	31.7	116.8	865.8	137.68	0.40	0.28	0.54	0.09	177.67	368.22	125.47	6.95	1 799.18	21.74	0.01	0.16		
Всего за день:		30.1	31.7	116.8	865.8	137.68	0.40	0.28	0.54	0.09	177.67	368.22	125.47	6.95	1 799.18	21.74	0.01	0.16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	100	0.9	10.1	2.1	103.3	15.80	0.06	0.02	0.01	0.00	43.40	21.43	12.27	0.63	165.73	1.50	0.00	0.13	48	2016
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250	6.1	5.8	9.5	149.0	7.41	0.06	0.07	0.23	0.07	39.90	89.97	24.95	1.52	336.05	5.31	0.00	0.04	98	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	30.7	237.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	203	2011
ПЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	10.7	7.6	8.1	177.0	0.28	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.4	83.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011

Итого за прием пищи:	930	30.9	29.9	117.4	977.3	27.50	0.24	0.14	0.30	0.08	114.82	179.51	66.98	6.24	837.63	9.08	0.00	0.18
Всего за день:		30.9	29.9	117.4	977.3	27.50	0.24	0.14	0.30	0.08	114.82	179.51	66.98	6.24	837.63	9.08	0.00	0.18

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Обед																							
САЛАТ ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ*	100	1.1	10.1	3.3	109.5	15.51	0.03	0.03	0.05	0.00	26.85	30.63	14.60	0.90	181.09	2.51	0.00	0.01	29	2008			
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	8.4	18.5	181.7	6.07	0.08	0.05	0.19	0.00	25.73	53.61	21.64	0.99	438.35	4.32	0.00	0.03	103	2015			
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНЫЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	49.48	102.08	36.11	1.43	916.53	10.25	0.00	0.04	312	2011			
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.0	10.7	10.5	226.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	14.7	70.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.39	23.34	9.17	0.56	39.82	0.00	0.00	0.00	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП				
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (черная смородина суш)	200	0.2	0.1	25.0	102.5	12.80	0.00	0.01	0.00	0.00	15.40	8.91	6.23	0.19	58.07	0.16	0.00	0.00	430	2016			
Итого за прием пищи:	890	30.5	36.2	111.2	930.8	46.84	0.30	0.23	0.28	0.09	143.38	323.92	101.13	5.52	1780.71	22.33	0.01	0.15					
Всего за день:		30.5	36.2	111.2	930.8	46.84	0.30	0.23	0.28	0.09	143.38	323.92	101.13	5.52	1780.71	22.33	0.01	0.15					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.4	10.2	10.1	138.4	5.08	0.06	0.04	0.20	0.00	14.20	39.38	16.97	0.70	360.96	3.45	0.00	0.02	86	2016			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОВЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.9	7.4	10.6	185.4	6.87	0.05	0.08	0.24	0.00	53.85	103.66	29.25	1.94	425.42	8.04	0.00	0.04	82	2011			
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ СЖАКА ОТВАРНЫЕ	205	18.9	10.6	27.3	353.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2015			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.9	138.8	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	13.58	49.60	19.49	1.18	76.17	0.00	0.00	0.01	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП				
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.8	5.4	10.5	104.8	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00	ПП				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011			
Итого за прием пищи:	875	35.8	34.8	117.0	1068.2	99.95	0.21	0.21	0.60	0.00	107.41	198.94	72.19	4.74	888.16	11.49	0.00	0.07					
Всего за день:		35.8	34.8	117.0	1068.2	99.95	0.21	0.21	0.60	0.00	107.41	198.94	72.19	4.74	888.16	11.49	0.00	0.07					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.01	45	2011			
СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.5	10.8	11.3	184.4	10.58	0.07	0.08	0.23	0.20	38.58	62.16	22.54	1.13	375.24	5.87	0.00	0.03	103	2008			
ПЮФ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15.9	12.6	42.5	415.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.7	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.41	45.34	17.81	1.08	77.36	0.00	0.00	0.01	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП				
КОМОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.2	13.0	56.4	15.28	0.01	0.01	0.00	0.00	16.47	7.52	8.23	0.65	125.00	0.62	0.00	0.00	342	2011			
Итого за прием пищи:	840	34.3	29.6	117.7	945.9	43.06	0.17	0.16	0.27	0.20	112.04	139.73	61.83	3.67	749.64	8.86	0.00	0.05					

Всего за день:	34.3	29.6	117.7	945.9	43.06	0.17	0.16	0.27	0.20	112.04	139.73	61.83	3.67	749.64	8.96	0.00	0.05
----------------	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.4	6.1	8.1	92.6	3.80	0.01	0.03	0.00	0.00	32.74	37.11	18.88	1.21	273.63	6.65	0.00	0.02	52	2011	
РАСОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.8	16.3	129.7	6.57	0.08	0.06	0.20	0.00	32.93	66.63	25.05	1.01	480.94	4.76	0.00	0.03	96	2011	
ВОК ТОВАРНИКА С ОВОЩАМИ	200	16.7	20.8	26.1	468.0	31.35	0.17	0.21	0.80	0.00	54.72	239.04	60.13	3.87	1103.42	15.30	0.00	0.10	276	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	140.9	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.79	50.36	19.78	1.20	77.34	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	840	26.7	33.7	118.3	999.0	45.72	0.37	0.33	1.00	0.00	138.18	396.14	127.84	7.29	1935.33	26.71	0.00	0.16			
Всего за день:		26.7	33.7	118.3	999.0	45.72	0.37	0.33	1.00	0.00	138.18	396.14	127.84	7.29	1935.33	26.71	0.00	0.16			

ООО "ВКУСНОДЕП"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	332.5	336.4	1205.1	9905.8	535.41	3.38	3.55	9.94	0.83	1379.92	3093.95	1121.47	66.37	13263.96	156.68	0.91	1.53
Среднее значение за период	33.3	33.6	120.5	990.6	53.54	0.34	0.36	0.99	0.08	137.99	309.40	112.15	6.64	1326.40	15.67	0.09	0.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.6	56.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-18 лет	904

Основание:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛингус 2017 – 544с
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛингус 2016 – 640с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И. Зюбинов, В.А.Цыганенко. - М.: ИКТЦ "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делфинпринт М. 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 14) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.— М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 15) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамгулова Н.Р.

