

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В

20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДеи"

Шиккула А.В.

20 24 г.



Основное меню

ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7-11 и 12 лет и старше

на осенне-зимний 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							№ рецептур	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, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДОГО ПЕРЦА	100	1,38	7,07	3,94	85,67	29,06	0,03	0,04	0,05	0,00	31,05	26,40	12,57	0,96	163,02	2,85	0,00	0,01	17	2017				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,57	9,12	19,92	227,20	4,69	0,19	0,09	0,26	0,00	36,00	120,15	36,96	2,56	561,24	6,40	0,00	0,05	102	2011				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕНЧЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171,1	2011				
ВИТОЧКИ ЧИЖЕН ТОП	100	11,64	11,06	13,14	144,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,36	1,45	146,45	5,09	0,01	0,07	271	2011				
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,27	2,42	2,05	34,40	0,49	0,00	0,00	0,14	0,05	5,98	8,13	3,68	0,16	33,84	0,47	0,00	0,00	349	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	2,04	0,30	10,50	64,80	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 С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21				
Итого за прием пищи:	950	38,79	37,29	148,43	1098,18	38,24	0,58	0,32	0,47	0,13	138,09	543,09	241,91	14,16	1538,15	19,55	0,01	0,16						
Всего за день:		38,79	37,29	148,43	1098,18	38,24	0,58	0,32	0,47	0,13	138,09	543,09	241,91	14,16	1538,15	19,55	0,01	0,16						

2 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																								
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	0,00	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	2,99	0,00	0,01	112	2016				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,04	6,80	12,16	143,48	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	88	2011				
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,91	44,47	275,13	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	54-22-	2021				
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,06	12,89	14,45	193,23	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	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,03	0,30	10,47	64,58	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	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	0,00	0,00	388	2011				
Итого за прием пищи:	920	36,94	33,97	135,48	1038,93	94,80	0,14	0,12	0,19	0,00	38,32	89,46	37,30	2,44	396,77	2,99	0,00	0,02						
Всего за день:		36,94	33,97	135,48	1038,93	94,80	0,14	0,12	0,19	0,00	38,32	89,46	37,30	2,44	396,77	2,99	0,00	0,02						

3 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																								
САЛАТ "КОКОЛЬНЫЕ ГОЛЫ"	100	1,19	8,12	3,52	92,98	25,40	0,04	0,04	0,06	0,00	28,93	32,85	16,10	0,98	195,59	2,61	0,00	0,01	29	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,01	3,77	19,36	148,96	6,34	0,11	0,07	0,20	0,00	24,72	94,53	30,09	1,50	519,98	6,03	0,00	0,04	101	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011				
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (бренкетты трески)	100	11,22	10,23	13,10	128,10	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	267	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	2,02	0,30	10,40	64,15	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН)	200	0,12	0,01	20,68	89,76	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,44	2,77	1,51	0,13	23,48	0,00	0,00	0,00	346	2011				
Итого за прием пищи:	920	27,45	29,34	115,46	836,25	46,44	0,37	0,27	0,30	0,09	120,93	278,47	100,91	5,15	1733,17	18,69	0,00	0,10						
Всего за день:		27,45	29,34	115,46	836,25	46,44	0,37	0,27	0,30	0,09	120,93	278,47	100,91	5,15	1733,17	18,69	0,00	0,10						

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,29	9,59	7,23	121,86	10,49	0,02	0,03	0,47	0,00	37,96	36,86	19,51	0,98	160,29	3,36	0,00	0,02	17	2017	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,62	6,94	18,45	180,05	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	84	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,44	5,20	39,13	239,55	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	21,38	51,41	9,54	1,21	77,29	0,93	0,02	0,01	203	2011	
ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ	100	14,14	12,55	4,26	185,73	0,29	0,02	0,06	0,02	0,04	55,34	40,48	6,39	0,08	80,94	4,72	0,00	0,00	327	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,12	0,05	14,70	64,71	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	2,43	3,31	0,13	29,61	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	920	33,72	35,21	116,97	993,49	12,25	0,19	0,14	0,51	0,12	130,46	176,54	56,57	3,48	425,53	9,01	0,02	0,04			
Всего за день:		33,72	35,21	116,97	993,49	12,25	0,19	0,14	0,51	0,12	130,46	176,54	56,57	3,48	425,53	9,01	0,02	0,04			

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	29,09	37,34	17,61	1,01	223,99	4,46	0,00	0,01	55	2011	
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,91	8,73	10,72	104,75	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	99	2011	
БОК-ТОВАДЛИНА С ОВОЩАМИ*	200	14,78	13,40	21,14	362,64	25,10	0,15	0,18	0,65	0,00	41,99	209,20	49,94	3,37	935,76	13,26	0,00	0,09	276	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	23,00	92,00	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:	840	24,23	29,11	94,69	848,49	33,46	0,26	0,26	0,65	0,00	97,50	306,90	93,37	8,26	1477,15	19,72	0,00	0,11			
Всего за день:		24,23	29,11	94,69	848,49	33,46	0,26	0,26	0,65	0,00	97,50	306,90	93,37	8,26	1477,15	19,72	0,00	0,11			

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	0,00	15,66	29,27	18,02	0,94	260,00	2,08	0,00	0,00	14	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/2	2,21	3,59	24,68	101,49	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	54-6-2020	2021	
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	15,90	8,80	46,36	335,29	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	199	2011	
ЧЕДАВЧИНИ МЯСНЫЕ	100	13,97	8,15	8,15	203,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	23,07	100,07	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	2,62	3,57	0,14	32,20	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	922	39,42	27,66	139,77	1021,03	22,23	0,12	0,06	0,13	0,00	31,84	77,26	39,41	2,16	369,60	2,08	0,00	0,01			
Всего за день:		39,42	27,66	139,77	1021,03	22,23	0,12	0,06	0,13	0,00	31,84	77,26	39,41	2,16	369,60	2,08	0,00	0,01			

7 День

Применение 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг	Si, мг	F, мг						
Обед																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,87	6,60	20,56	154,48	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	15,13	28,19	286,23	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,59	0,51	19,99	120,47	0,00	0,06	0,02	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	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	0,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0,23	0,12	22,10	95,42	2,00	0,01	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	835	27,77	28,75	107,72	788,64	2,00	0,07	0,03	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		27,77	28,75	107,72	788,64	2,00	0,07	0,03	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

8 День

Применение 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг	Si, мг	F, мг						
Обед																																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,66	6,10	9,66	101,79	47,25	0,06	0,06	0,59	0,00	37,50	36,27	18,65	0,77	156,55	1,75	0,00	0,02	49	2011												
СУП КУРИНЫЙ	250	6,33	8,69	13,59	233,27	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	152	2016												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,44	5,20	39,13	129,55	0,00	0,08	0,02	0,08	0,08	21,38	51,41	9,54	1,21	77,29	0,93	0,02	0,01	203	2011												
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,31	15,30	13,25	240,06	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	255	2011												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,08	0,58	22,75	137,11	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,45	45,47	17,86	1,08	77,59	0,00	0,00	0,01	111	2011												
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	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	
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	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	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	0,00
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21												
Итого за прием пищи:	950	36,88	41,41	138,96	1 123,28	55,29	0,44	0,41	0,71	1,76	78,08	136,39	47,67	3,44	325,23	2,68	0,02	0,04	19	25/11/21												
Всего за день:		36,88	41,41	138,96	1 123,28	55,29	0,44	0,41	0,71	1,76	78,08	136,39	47,67	3,44	325,23	2,68	0,02	0,04	19	25/11/21												

9 День

Применение 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг	Si, мг	F, мг					
Обед																															
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	128,32	5,13	0,04	0,03	0,20	0,00	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	2,90	0,00	0,02	67	2011											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОРЯЧИМ И СМЕТАНОЙ	250	6,11	9,17	18,04	158,88	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	88	2011											
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171,1	2011											
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	11,29	12,09	15,86	121,37	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	311	2016											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	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	111	2011											
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	36	2,42	0,36	12,45	76,81	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00
Итого за прием пищи:	926	36,10	39,10	152,38	1 024,58	5,13	0,38	0,20	0,22	0,08	52,65	308,56	184,91	7,12	638,76	5,64	0,00	0,00	389	2011											
Всего за день:		36,10	39,10	152,38	1 024,58	5,13	0,38	0,20	0,22	0,08	52,65	308,56	184,91	7,12	638,76	5,64	0,00	0,00	389	2011											

10 день

Прим 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг		
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,80	7,11	7,60	102,83	13,62	0,03	0,03	0,00	0,00	36,51	33,03	14,10	0,80	155,02	2,25	0,00	0,01	3	2015				
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,30	5,85	16,26	129,72	6,57	0,08	0,06	0,20	0,00	25,49	66,63	23,40	1,01	480,39	4,76	0,00	0,03	96	2011				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011				
ФИДЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брынзеты трески)	100	11,22	10,23	3,10	128,10	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	267	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,98	0,57	22,19	133,69	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,14	44,34	17,42	1,06	75,66	0,00	0,00	0,01	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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 ВИШНИ	200	0,27	0,07	17,42	75,71	2,10	0,01	0,01	0,01	0,00	11,93	9,45	8,19	0,16	90,05	0,70	0,00	0,00	54-5ч	2022				
Итого за прием пищи:	920	25,43	30,46	102,77	810,38	34,75	0,34	0,25	0,25	0,09	135,49	256,41	98,50	4,49	1717,84	17,96	0,00	0,09						
Всего за день:		25,43	30,46	102,77	810,38	34,75	0,34	0,25	0,25	0,09	135,49	256,41	98,50	4,49	1717,84	17,96	0,00	0,09						

ООО «ВКУСНОДЕЙ»

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за весь период	326,73	332,30	1 252,63	9 583,25	344,59	2,89	2,06	3,43	2,27	843,96	2 219,17	922,12	52,19	8 800,99	99,34	0,05	0,63				
Среднее значение за период	32,67	33,23	125,26	958,33	34,46	0,29	0,21	0,34	0,23	84,40	221,92	92,21	5,22	880,10	9,93	0,01	0,06				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	31,2	55,2																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Обеды за родительскую плату 7-18 лет	910

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 потребителя 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: ДеЛиплюс 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: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Забонев, В.А.Цыганенко. - М.: "НИКТИ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006. 680с
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скуркини, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

- 8)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) 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.
- 12) 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.

