

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 Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,02	5,86	43,36	266,57	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	18,95	56,01	10,29	1,29	85,53	1,03	0,02	0,02	203	2011							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1,68	8,43	6,14	123,20	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011							
Итого за прием пищи:	430	7,89	14,32	59,13	430,88	0,04	0,09	0,05	0,10	0,24	24,79	65,33	14,25	2,05	112,13	1,03	0,02	0,02									
Всего за день:		7,89	14,32	59,13	430,88	0,04	0,09	0,05	0,10	0,24	24,79	65,33	14,25	2,05	112,13	1,03	0,02	0,02									

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 Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	33,07	250,50	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,48	202,92	62,36	1,68	292,08	11,64	0,00	0,02	173	2011							
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	25	1,01	0,42	7,52	32,39	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	35,50	24,16	5,67	0,89	31,06	0,00	0,00	1,21	ПП								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011							
Итого за прием пищи:	425	9,29	9,49	50,22	324,00	0,56	0,30	0,22	0,04	0,08	164,62	234,50	71,99	3,31	348,24	11,64	0,00	1,23									
Всего за день:		9,29	9,49	50,22	324,00	0,56	0,30	0,22	0,04	0,08	164,62	234,50	71,99	3,31	348,24	11,64	0,00	1,23									

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 Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,08	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	9,62	0,01	0,02	174	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,19	7,23	43,54	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,95	14,44	5,67	0,34	24,64	0,00	0,00	0,00	ПП								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011							
Итого за прием пищи:	420	7,32	7,04	54,40	338,65	0,56	0,07	0,14	0,04	0,08	116,03	154,36	40,73	1,58	240,72	9,62	0,01	0,02									
Всего за день:		7,32	7,04	54,40	338,65	0,56	0,07	0,14	0,04	0,08	116,03	154,36	40,73	1,58	240,72	9,62	0,01	0,02									

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,42	8,42	44,27	288,41	0,52	0,18	0,13	0,04	0,08	113,78	177,81	48,61	1,45	252,46	11,25	0,00	0,00	0,01	173	2011					
БАТОН ОСОБЫЙ	30	2,42	0,27	9,05	72,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	24,99	9,82	0,59	42,63	0,00	0,00	0,00	0,00	111						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	430	11,03	8,69	62,95	401,83	0,56	0,18	0,14	0,04	0,08	120,40	185,23	52,57	2,19	277,56	11,25	0,00	0,00	0,01							
Всего за день:		11,03	8,69	62,95	401,83	0,56	0,18	0,14	0,04	0,08	120,40	185,23	52,57	2,19	277,56	11,25	0,00	0,00	0,01							

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	205	9,34	8,08	42,23	278,23	0,52	0,19	0,19	0,04	0,08	112,94	207,13	101,28	3,25	336,97	10,65	0,00	0,00	0,01	173	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,77	0,25	9,84	59,27	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,38	19,66	7,72	0,47	33,54	0,00	0,00	0,00	0,00	111						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	431	11,30	8,33	61,70	378,61	0,56	0,22	0,21	0,04	0,08	122,96	234,21	112,96	4,46	395,61	10,65	0,00	0,00	0,01							
Всего за день:		11,30	8,33	61,70	378,61	0,56	0,22	0,21	0,04	0,08	122,96	234,21	112,96	4,46	395,61	10,65	0,00	0,00	0,01							

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,24	6,85	32,40	236,82	0,52	0,07	0,12	0,04	0,08	113,78	107,10	18,53	0,51	204,10	9,00	0,00	0,00	0,01	184	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,24	0,32	12,50	75,34	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,84	24,99	9,82	0,59	42,63	0,00	0,00	0,00	0,00	111						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,00	0,00	0,00	377	2011						
Итого за прием пищи:	433	9,73	7,18	54,73	355,58	1,68	0,11	0,14	0,04	0,08	127,78	140,90	33,07	1,90	283,24	9,00	0,00	0,00	0,01							
Всего за день:		9,73	7,18	54,73	355,58	1,68	0,11	0,14	0,04	0,08	127,78	140,90	33,07	1,90	283,24	9,00	0,00	0,00	0,01							

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, 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
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,83	6,86	40,54	254,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,19	7,23	43,54	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	3,95	14,44	5,67	0,34	24,64	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	420	7,32	7,04	57,40	338,65	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	8,59	21,86	9,63	1,08	49,74	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		7,32	7,04	57,40	338,65	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	8,59	21,86	9,63	1,08	49,74	0,00	0,00	0,00		

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, 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
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,34	8,34	40,37	269,54	1,30	0,14	0,00	0,05	0,00	136,72	212,25	42,97	2,61	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БАТОН ОСОБЫЙ	30	2,42	0,27	9,04	72,16	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	430	10,95	8,61	59,04	382,81	1,34	0,14	0,01	0,05	0,00	141,36	219,67	46,93	3,35	25,10	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		10,95	8,61	59,04	382,81	1,34	0,14	0,01	0,05	0,00	141,36	219,67	46,93	3,35	25,10	0,00	0,00	0,00		

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, 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
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	33,07	250,50	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,48	202,92	62,36	1,68	292,08	11,64	0,00	0,02	173	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	25	1,99	0,22	7,44	59,41	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	425	10,33	9,30	50,34	353,33	1,68	0,17	0,16	0,04	0,08	131,64	211,73	67,08	2,48	328,59	11,64	0,00	0,02		
Всего за день:		10,33	9,30	50,34	353,33	1,68	0,17	0,16	0,04	0,08	131,64	211,73	67,08	2,48	328,59	11,64	0,00	0,02		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г	Энергетическая ценность, ккал		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			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,91	7,06	31,89	221,87	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	108,24	131,50	31,69	0,73	201,02	10,05	0,00	0,01	175	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,89	0,27	10,55	63,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,78	21,09	8,29	0,50	35,99	0,00	0,00	0,00	111			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	428	8,05	7,34	52,27	328,99	1,68	0,12	0,14	0,04	0,08	121,18	161,40	44,70	2,03	273,52	10,05	0,00	0,01				
Всего за день:		8,05	7,34	52,27	328,99	1,68	0,12	0,14	0,04	0,08	121,18	161,40	44,70	2,03	273,52	10,05	0,00	0,01				

ООО ВКУСНОДЕИ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
Итого за весь период	93,21	87,34	562,18	3 633,33	8,70	1,42	1,23	0,43	0,80	1 079,35	1 629,19	493,91	24,43	2 334,45	74,89	0,03	1,33			
Среднее значение за период	9,32	8,73	56,22	363,33	0,87	0,14	0,12	0,04	0,08	107,94	162,92	49,39	2,44	233,45	7,49	0,00	0,13			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	10,3	21,6	68,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	427

Основание:

1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утвержденный руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Оннищенко

2) 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

3) 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

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат Арни 2006. 680с

5) 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. Скуринин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

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.

