

46574 4410633-2 ? Name

Лаборатория И.А.

« _____ » 2022 г. _____

Ленинград
1948

Фролов Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования из семей военнослужащих.

2. Детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня (возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя
Сезон: зима
День 1 понедельни

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204	Макароны отварные с сыром (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478		
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336		
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого завтрак:	500	16,44	17,87	80,65	551,45	0,180	11,778	0,116	1,441	352,780	299,154	80,697	2,330		
Обед:																
45	Салат из квашенной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450		
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050		
Полдник:																
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945		
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого полдник:	345	4,95	4,91	69,53	343,65	0,073	10,030	0,003	1,975	32,150	71,300	52,400	1,825		
	Всего за День:	1565	45,92	46,71	251,17	1610,57	0,639	41,628	0,177	11,819	515,460	664,664	233,587	8,205		

День 2 вторник

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302		
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
389/338	Сок фруктовый 200г./плоды свежие 100 г	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого завтрак:	572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262		

Завтрак:

Обед:

67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250		
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	800	22,89	34,30	114,22	863,28	0,561	22,771	0,020	5,595	122,620	393,886	210,065	8,670		
Полдник:																
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900		
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200		
	Итого полдник:	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100		
	Всего за День:	1647	60,31	59,42	217,72	1653,96	0,828	36,937	0,179	7,553	640,984	962,554	337,701	12,032		

День 3 среда

Завтрак:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730		
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого завтрак:	540	15,67	18,61	84,39	568,00	0,247	11,095	0,094	1,435	304,520	353,780	122,070	3,000		

Обед:

70	Овощи натуральные соленные (супруцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,47	17,47	2,05	223,56	0,074	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620		
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885		
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	790	25,64	32,03	87,66	748,11	0,377	33,515	0,110	5,502	174,790	363,765	96,833	5,300		
Полдник:																
210	Омлет натуральный	53	5,35	2,35	0,96	79,00	0,040	0,100	0,106	0,235	38,660	84,300	6,240	1,010		
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
350	Кисель из ягод свежих/замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066		
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774		
	Итого полдник:	313	11,17	7,33	56,06	386,00	0,150	2,410	0,108	0,725	67,940	147,040	22,680	2,090		
	Всего за День:	1643	52,48	57,97	228,11	1702,11	0,774	47,020	0,312	7,662	547,550	864,585	241,583	10,390		

День 4 четверг

Завтрак:

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с сыром (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916	
375/376	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350	
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600	
	Итого завтрак:	512	13,41	19,52	77,76	542,25	0,134	12,970	0,120	1,657	217,440	187,994	62,737	2,226	

Обед:

52	Салат из свежлы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэнтргентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,13	22,74	96,65	718,15	0,351	42,980	0,034	7,733	227,690	270,730	136,230	5,354

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за День:	1630	46,83	47,76	218,59	1522,40	0,565	56,020	0,188	10,290	507,030	551,724	221,967	8,760

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	180	5,33	3,24	38,54	252	0,054	0,864	0,013	0,108	115,443	138,996	32,814	0,522
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	545	8,34	6,08	89,94	496,60	0,1180	10,9440	0,0250	0,7420	140,2630	183,2960	79,4340	1,7380

Обед:

ТТК	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэнтргентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1610	43,16	42,94	244,81	1565,76	0,825	32,777	0,093	8,903	257,398	566,536	214,869	11,104

2 неделя
День 6 понедельник
Завтрак:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
204	Макароны отварные с сыром (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807		186,84	133,094	14,137	0,916	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000		125,780	90,000	14,000	0,140	
2	Бутерброд с джемом/повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390		10,000	22,800	5,600	0,600	
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600	
	Итого завтрак:	500	16,48	18,56	91,44	600,25	0,18	11,54	0,12	1,597		330,62	273,894	75,737	2,256	

Обед:

59	Икра кабачковая	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210		14,400	26,720	18,230	0,640	
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	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	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898		39,070	103,410	15,186	1,092	
302	Каша рассычатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610		14,820	203,930	135,830	4,460	
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210		19,180	9,900	9,300	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281		136,340	441,650	218,326	8,262	

Полдник:

375/376	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575		13,050	40,500	9,000	0,945	
338/389	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280	
	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600	
	Итого полдник:	345	4,95	4,91	69,53	343,65	0,073	10,030	0,003	1,975		32,150	71,300	52,400	1,825	
	Всего за День:	1645	51,85	47,54	263,52	1688,41	0,711	60,530	0,168	8,853		499,110	786,844	346,463	12,343	

День 7 вторник
Завтрак:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	22,60	15,46	25,05	326,64	0,079	0,408	0,095	0,600		266,568	281,544	32,076	1,014	
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010		14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440		8,400	22,50	4,200	0,350	
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600	
	Итого завтрак:	512	26,59	23,47	76,14	620,64	0,153	13,238	0,135	1,45		297,168	336,444	80,676	2,324	

Обед:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
45	Салат из квашенной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030		14,980	16,980	9,050	0,280	
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255		23,050	62,550	25,000	0,883	
208/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166		14,230	99,510	22,080	1,296	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180		36,980	86,600	27,750	1,010	
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510		32,480	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141		132,640	323,940	116,040	4,839	

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900		50,800	90,200	21,600	0,900	
386	Кисломолоочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000		248,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого полдник:	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900		298,800	274,200	49,600	1,100	
	Всего за День:	1577	60,68	61,31	215,06	1630,64	0,827	54,246	0,219	11,491		728,608	934,584	246,316	8,263	

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	180	6,8	8,3	33,1	234	0,126	0	0,085	0,202		170,87	168,5	30,69	2,088
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон Модированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340		3,800	13,000	2,600	0,240
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08		132,00	75,00	5,25	0,15
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	540	14,16	13,79	79,86	499,00	0,193	10,135	0,124	1,017		325,77	287,3	81,94	3,358

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420		8,400	15,600	12,000	0,540
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450		29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045		17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280		1,370	60,950	16,340	0,530
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160		14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,02	17,87	114,72	787,11	0,276	17,784	0,015	2,355		81,976	263,821	82,240	4,506

Полдник:

401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670		85,920	124,900	33,620	1,592
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670		97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за День:	1660	46,02	39,33	260,37	1648,61	0,623	28,396	0,157	7,04		504,766	678,821	199,200	9,736

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
210/	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/50)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399		87,849	167,148	17,346	1,910
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010		14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливоч. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440		8,40	22,50	4,200	0,350
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400		8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	512	14,87	18,31	56,31	450,35	0,157	14,155	0,220	1,249		118,449	222,048	65,946	3,220

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060		10,200	18,000	8,400	0,300
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425		5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090		28,690	180,220	42,840	3,020
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510		32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000		10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,05	0,701	16,255	0,000	6,085		88,115	344,620	118,975	6,740

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900		50,800	90,200	21,600	0,900
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	200	5,80	5,00	8,40	304,00	0,040	0,600	0,040	0,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Всего за день:	1437	44,34	58,75	153,18	1528,40	0,90	31,01	0,26	7,33		454,56	750,67	212,92	10,16

День 10 питания

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730		
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
15	Сыр порцигами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого завтрак:	540	14,57	18,51	73,19	519	0,237	11,095	0,094	1,235	312,520	336,780	89,070	4,600		

Обед:

52	Салат из свежих отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000		
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850		
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986		
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	800	22,88	25,27	102,95	734,70	0,344	21,428	0,041	6,979	156,878	239,681	93,581	4,926		
Подлник:																
ТТК	Мучное мулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
	Итого подлник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700		
	Всего за День:	1615	47,67	49,26	225,52	1539,70	0,681	36,563	0,169	9,314	534,198	680,661	212,251	13,226		

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Могильный, В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов 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. Брагиня, И.Г. Шевчук.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Сухрихин 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.

Хлеб ржано-пшеничный – обогащенный микроэлементами