

СОГЛАСОВАНО:

И.В.Сидорова 23.12.2024 г. И.В.Сидорова

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Сидорова И.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Фролов С.Ю.

«____» _____ 2024

Меню притотавливаемых блюд двухнедельное (завтраки или обеды) для одноразового питания

учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), из приемных семей (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: зима

День 1 понедельник

ЗАВТРАК

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466	
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631	
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	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005	
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	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:	585	26,98	21,08	94,68	663,90	0,37	27,59	0,05	9,16	106,93	269,44	86,02	5,58	
ОБЕД															

ОБЕД

№ 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		
45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466		
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		
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631		
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	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752		

День 2 вторник

ЗАВТРАК

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной 180/60	240	10,98	13,31	50,37	367,50	0,29	10,50	0,00	1,15	26,18	260,32	175,00	5,89
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
338/389	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	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:	722	25,32	29,62	118,88	837,98	0,602	23,981	0,010	3,362	88,530	407,026	223,815	10,255
ОБЩ														

ОБЕД

ОБЕД																
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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		
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной 180/60	240	10,98	13,31	50,37	367,50	0,29	10,50	0,00	1,15	26,18	260,32	175,00	5,89		
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	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Итого обед:	850	27,01	35,78	133,05	963,53	0,637	22,771	0,020	5,715	131,040	451,532	244,585	9,895		
Лейш-3 диета																

День 3 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143/70	Рагу из овощей/овощи натуральные соленные (огурцы) 180/60	240	3,53	13,32	16,50	203,20	0,128	25,098	0,047	3,580	74,928	96,300	37,668	1,362		
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		
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420		
	Итого завтрак:	645	25,65	32,12	91,38	746,46	0,296	27,961	0,121	4,177	150,688	311,333	68,053	4,707		

ОБЛП

ОБЕД

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143/70	Рагу из овощей/овощи натуральные соленные (огурцы) 180/60	240	3,53	13,32	16,50	203,20	0,128	25,098	0,047	3,580	74,928	96,300	37,668	1,362		
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	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Итого обед:	850	28,69	35,00	101,91	839,71	0,429	36,911	0,121	6,112	193,768	395,948	109,588	5,832		

День 4 четверг
ЗАВТРАК

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52	Салат из свежих отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320		
229	Рыба, тушеная 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	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211		
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		
	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 микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
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:	780	26,99	19,88	115,19	740,50	0,385	45,373	0,024	6,368	204,970	294,434	174,050	5,370		

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежых отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320		
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, тушеная 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	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211		
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 микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Итого обед:	918	27,55	25,97	117,07	833,10	0,420	49,263	0,034	8,471	255,000	321,534	157,820	6,210		

День 5 пятница

ЗАВТРАК

№ 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
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	3,140	22,332	64,004	37,704	1,872
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
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	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:	645	24,29	30,32	105,44	752,09	0,489	22,026	0,036	5,852	80,952	244,152	95,424	6,849

ОБЕД

№ 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
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) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	3,140	22,332	64,004	37,704	1,872
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 микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	8,077	59,677	318,452	120,599	6,419

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/икра кабачковая 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992		
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	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005		
	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	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:	715	32,61	19,76	112,39	745,52	0,464	14,903	0,038	3,070	117,657	443,299	229,842	10,609		
ОБЕД																

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466	
209/371	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211	
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	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005	
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420	
	Итого завтрак:	692	21,56	29,74	114,64	773,35	0,546	44,717	0,012	11,130	122,561	306,569	99,911	4,954	
ОБЕД															

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,40	6,18	8,44	94,80	0,055	10,500	0,000	2,795	23,200	36,750	20,750	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338/389	Плоды свежие 100 г/сск фруктовый 200 г	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:	755	26,91	16,25	114,69	774,54	0,296	31,368	0,017	3,745	96,012	279,132	92,940	6,312

ОБЕД

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,40	6,18	8,44	94,80	0,055	10,500	0,000	2,795	23,200	36,750	20,750	0,850
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 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,77	133,46	891,14	0,368	28,318	0,017	5,155	112,592	327,462	111,480	5,782

День 9 четверг

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	Мg	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,500	0,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	20,03	437,71	0,423	7,726	0,000	3,531	32,780	205,966	48,960	3,451
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
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	612	24,99	37,11	83,23	750,21	0,568	15,656	0,023	3,641	195,360	371,086	100,410	5,516

ОБЕД

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,500	0,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
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	200	14,06	33,71	20,03	437,71	0,423	7,726	0,000	3,531	32,780	205,966	48,960	3,451
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	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	810	28,21	39,95	103,58	883,26	0,786	17,781	0,000	6,566	110,465	393,226	138,045	7,806

**День 10 пятница
ЗАВТРАК**

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплит с соусом (60/30)	90	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свежлы отварной 180/60	240	7,62	9,42	36,74	258,14	0,082	4,000	0,000	3,164	26,832	68,604	37,344	2,332
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
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	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:	705	24,97	21,15	106,24	699,19	0,357	15,060	0,030	5,134	101,912	200,024	85,254	6,787

ОБЕД

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свежлы отварной 180/60	240	7,62	9,42	36,74	258,14	0,082	4,000	0,000	3,164	26,832	68,604	37,344	2,332
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 микроэнтриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,72	121,10	845,84	0,428	21,200	0,043	7,557	156,842	270,034	108,164	5,757

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. Мотильной и В.А. Тутельяна. – М.: Делли плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотильной, В. А. Тутельяна- М.: Делли 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. Вратина, И.Г. Шевун.)
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 соленые

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 микроэнтриентами