

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"


  
\_\_\_\_\_ Козаченко Л.В.

  
\_\_\_\_\_ 20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

  
\_\_\_\_\_ Шикула А.В.

  
\_\_\_\_\_ 20 24 г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на осенне-зимний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,38	9,17	28,73	238,42	0,04	0,06	0,06	0,05	0,08	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,68	0,01	0,01	204	2011
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	386	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,98	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
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	ПП	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,89	37,89	0,06	0,03	0,01	0,00	34,90	16,95	10,97	0,10	154,55	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	615	14,12	20,13	74,86	572,90	37,97	0,23	0,16	0,06	0,08	200,23	144,55	32,18	2,93	288,70	0,68	0,01	1,14		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО 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	0,86	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	38,00	120,15	36,96	2,56	561,24	6,40	0,00	0,05	102	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
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	100	11,64	8,06	3,14	144,91	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	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	50	4,07	0,50	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	34,29	138,43	1 098,18	38,24	0,58	0,32	0,47	0,13	138,09	543,09	241,91	14,16	1 538,15	19,55	0,01	0,16		
Всего за день:		52,91	54,42	213,29	1 671,08	76,21	0,81	0,48	0,53	0,21	338,32	687,64	274,09	17,09	1 826,85	20,23	0,02	1,30		
Сбалансированность:		1	1	4																

## 2 день

[illegible]

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	150	11,98	12,75	25,23	284,72	0,94	0,03	0,02	0,19	0,00	14,98	63,96	23,23	0,61	98,16	1,24	0,01	0,02	331	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	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		
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	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	570	17,52	13,60	65,67	505,17	41,38	0,14	0,09	0,21	0,00	73,25	133,74	54,66	2,53	401,56	3,04	0,01	0,18			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	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 (брикеты 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	1 733,17	18,89	0,00	0,10			
Всего за день:		44,97	42,94	181,13	1 341,42	87,82	0,51	0,36	0,51	0,09	194,18	412,21	155,57	7,68	2 134,73	21,93	0,01	0,28			
Сбалансированность:		1	1	4																	

## 4 день

[illegible]



## 5 день

[illegible]

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,12	4,73	40,32	238,25	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	16,44	100,44	27,97	0,73	130,23	2,49	32,99	0,00	203	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	12,20	0,20	133,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	2,06	4,35	7,62	97,90	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,98	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	4,05	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,53	38,13	38,13	0,06	0,03	0,01	0,00	35,12	17,06	11,04	0,10	155,54	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	550	18,28	23,65	79,34	630,03	44,24	0,49	0,63	417,68	12,82	145,76	278,72	61,62	3,00	466,82	6,54	32,99	1,13		
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	14,68	101,49	4,78	0,06	0,05	0,22	0,06	15,83	46,65	16,66	0,76	336,53	3,86	0,00	0,02	54-60-2020	2021
ПЮРЕ 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
ЧЕВАБЧИКИ МЯСНЫЕ	100	9,97	8,15	12,15	203,11	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	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	0,00	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	35,42	27,66	133,77	1 021,03	27,01	0,18	0,11	0,35	0,06	67,20	229,25	69,45	4,37	852,58	11,03	0,01	0,10		
Всего за день:		53,70	51,31	213,11	1 651,06	71,25	0,67	0,74	418,03	12,88	212,96	507,97	131,07	7,37	1 319,40	17,57	33,00	1,23		
Сбалансированность:		1	1	4																

## 7 день

[illegible]

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	54-22г-2020	2021
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	70	8,15	7,72	6,20	101,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	73,73	9,36	1,01	102,49	3,56	0,01	0,05	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,05	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,51	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	3,94	0,56	21,96	132,32	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,02	43,89	17,24	1,04	74,88	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	
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
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	668	25,72	18,49	106,36	728,98	0,54	0,07	0,03	0,15	1,55	36,65	133,53	34,48	2,95	237,73	4,07	0,01	0,06		
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	15,69	123,27	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	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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,31	15,30	15,25	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	58	3,99	0,57	22,24	134,03	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,17	44,45	17,46	1,06	75,85	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	
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	7,33	9,28	124,55	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:	948	36,79	43,49	144,55	1 120,20	55,29	0,44	0,39	0,71	1,76	71,05	132,13	45,65	3,04	309,69	2,68	0,02	0,04		
Всего за день:		62,51	61,98	250,91	1 849,18	55,83	0,51	0,42	0,86	3,31	107,70	265,66	80,13	5,99	547,42	6,75	0,03	0,10		
Сбалансированность:		1	1	4																

## 9 день

[illegible]

**10 день**

[illegible]



## 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	526,16	521,09	2 104,24	15 967,66	573,96	5,09	4,42	839,12	32,51	2 185,65	4 074,94	1 502,52	87,77	12 922,15	171,14	33,10	4,54
Среднее значение за период	52,62	52,11	210,42	1 596,77	57,40	0,51	0,44	83,91	3,25	218,57	407,49	150,25	8,78	1 292,22	17,11	3,31	0,45
Итого 100% согласно СанПин (за сутки)	77,00	79,00	335,00	2 350,00	60,00	1,20	1,40	70,00	10,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	0,10	3,00	3,00
Итого: 60% согласно СанПин (за завтрак и обед)	46,20	47,40	201,00	1 410,00	36,00	0,72	0,84	42,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20	660,00	0,06	1,80	1,80

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Льготная категория 1 смена 7-11 лет	608	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 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: 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.Здобнов, 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
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- МР 2.4.0179-20
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 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.
- 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.



ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ  
за 10-ти дневный период "Осень-зима 2024год"

Режим питания:

завтрак и обед ( 50-60% от суточной нормы) завтрак 20-25% / обед 30-35%

Возрастная категория:

Льготная категория 7-11лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	50	30	60	30	60	50	50	60	36	60	486	48,6	-31	61
Хлеб пшеничный	150	49	80	90	88	95	85	76	117	90	102	872	87,2	-63	58
Мука пшеничная	15	1,2	3		2,5	1,4	7,7		4,4	3,5		23,7	2,37	-13	16
Крупа (злаки), бобовые	45	112,6	116	47,6	54,2	83	86	44	78,7	123,5	49,9	795,5	79,55	35	177
Макаронные изделия	15	45,5			62		58		67			232,5	23,25	8	155
Картофель	187	50	62,6	225,6	23	139	50	137,6	32,5	48	227,4	995,7	99,57	-87	53
Овощи разные, зелень	280	163,3	162,6	247,7	155,6	219,1	127,1	186,7	175,6	141,6	202,6	1781,9	178,19	-102	64
Фрукты свежие	185	100	120	114	157	107	127	162		100	162	1149	114,9	-70	62
Сухофрукты	15		20									20	2	-13	13
Соки фруктовые (овощные, витаминизированные)	200	200				200			200	200		800	80	-120	40
Мясо	70	26,6	106,3	16,8	24,3	146,4	93,6	103,3		32,4		549,7	54,97	-15	79
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30								90			90	9	-21	30
Птица	35	94,8		52,5	71	32,4	48		92,4	62,5	86,4	540	54	19	154
Рыба	58			105							105	210	21	-37	36
Молоко	300	5	145	28	217		45	200	3	225	28	896	89,6	-210	30
Кисломолочная пищевая продукция	150	115	100						100			315	31,5	-119	21
Творог	50				68					68		136	13,6	-36	27
Сыр	10	15	10			8,3		12				45,3	4,53	-5	45
Сметана	10		5	7	31,5	5		5	10,1	6,5	12	82,1	8,21	-2	82
Масло сливочное	30	13	15	16,3	15,7	10,6	19,4	15	14,1	15,3	15,8	150,2	15,02	-15	50
Масло растительное	15	8	7	5,6	6,5	9,3	9,1	7,7	9,4	9,3	8,8	80,7	8,07	-7	54
Яйцо	40				2,3		2,2	50		2,3		56,8	5,68	-34	14
Сахарный песок	30	10,3	23	19	27,9	13,4	18	20,3	15,3	17,4	15	179,6	17,96	-12	60
Кондитерские изделия	10	30							30			60	6	-4	60
Чай	1	1		1		1			1	1	1	6	0,6	0	60
Какао	1		5				5					10	1	0	100
Кофейный напиток	2				7,2			8				15,2	1,52	0	76
Дрожжи	0,2											0	0	0	0
Крахмал	3	8							8			16	1,6	-1	53
Соль	3	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	1,8	1,2	1,5	15,1	1,51	-1	50
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	-1	50

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания

*Терехов* *Корачикова Л.В.* *22.08.2024г.*  
*Терехов* *Мурман* *22.08.2024г.*