

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикула А.В.

2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы

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 рецептур
		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																				
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 обогащённый 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		
Всего за день:		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		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	10,05	33,05	250,50	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	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,08	88,60	50,95	3,50	0,11	9,55	0,00	0,00	0,00	3	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
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
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	655	17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01		
Всего за день:		17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
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	10,99	12,76	25,23	284,73	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	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	16,53	13,61	65,67	505,18	40,44	0,11	0,07	0,02	0,00	58,27	69,78	31,43	1,92	303,40	1,80	0,00	0,16		
Всего за день:		16,53	13,61	65,67	505,18	40,44	0,11	0,07	0,02	0,00	58,27	69,78	31,43	1,92	303,40	1,80	0,00	0,16		

4 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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,31	10,05	33,21	216,68	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	173	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	25	2,03	0,23	7,58	60,50	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	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/25	13,69	11,80	13,04	232,20	0,17	0,04	0,16	0,07	0,09	117,92	146,58	17,02	0,50	122,93	2,85	0,02	0,02	239	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	180	2,95	2,19	18,49	107,82	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,99	87,67	19,80	0,53	164,29	8,10	0,00	0,00	418	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	121	0,49	0,49	11,88	56,99	12,13	0,04	0,02	0,01	0,00	19,40	13,34	9,70	2,67	337,08	2,43	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	571	25,47	24,76	84,20	674,19	12,77	0,12	0,28	0,09	0,09	235,31	247,59	46,52	3,70	624,30	13,38	0,02	0,03		
Всего за день:		25,47	24,76	84,20	674,19	12,77	0,12	0,28	0,09	0,09	235,31	247,59	46,52	3,70	624,30	13,38	0,02	0,03		

5 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																				
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
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	9,19	12,71	4,66	220,38	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	270	2011
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 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
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:	640	25,14	20,25	97,02	747,42	39,16	0,37	0,19	0,03	0,08	85,01	377,54	187,51	8,14	692,86	7,83	0,01	0,24		
Всего за день:		25,14	20,25	97,02	747,42	39,16	0,37	0,19	0,03	0,08	85,01	377,54	187,51	8,14	692,86	7,83	0,01	0,24		

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	K, 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	5,60	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 обогащённый 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	18,54	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		
Всего за день:		18,54	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		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,83	6,85	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	0,00	174	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	10,00	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	40	4,68	7,87	7,01	136,74	0,08	0,00	0,04	0,08	0,08	106,20	60,95	4,20	0,13	11,31	0,00	0,00	0,00	3	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	9,00	0,00	0,00	418	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06	0,04	0,02	0,01	0,00	19,29	13,26	9,64	2,65	335,13	2,41	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	630	21,25	20,88	87,31	669,63	12,66	0,23	0,41	0,24	1,18	301,17	280,33	46,63	5,31	624,54	21,41	0,01	1,01		
Всего за день:		21,25	20,88	87,31	669,63	12,66	0,23	0,41	0,24	1,18	301,17	280,33	46,63	5,31	624,54	21,41	0,01	1,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	6,15	10,15	2,20	101,20	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	3,90	0,56	21,73	130,96	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,89	43,43	17,06	1,03	74,11	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	23,68	20,92	102,13	727,56	0,54	0,07	0,03	0,15	1,55	36,52	133,07	34,30	2,94	236,96	4,07	0,01	0,06			
Всего за день:		23,68	20,92	102,13	727,56	0,54	0,07	0,03	0,15	1,55	36,52	133,07	34,30	2,94	236,96	4,07	0,01	0,06			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,07	10,02	35,60	197,24	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	173	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	70/25	13,69	11,82	24,44	261,80	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	239	2016	
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2,19	0,24	8,18	65,34	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 МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	11,95	67,30	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,64	43,42	9,56	0,78	98,10	4,50	0,00	0,00	378	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:	572	24,35	23,49	87,67	629,68	38,30	0,07	0,09	0,02	0,00	90,64	60,42	20,56	0,88	253,10	4,50	0,00	0,15			
Всего за день:		24,35	23,49	87,67	629,68	38,30	0,07	0,09	0,02	0,00	90,64	60,42	20,56	0,88	253,10	4,50	0,00	0,15			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	29,62	187,39	0,81	0,04	0,03	0,23	0,07	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	1,16	0,01	0,03	356	2016
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,24	8,02	2,51	208,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	4,07	0,01	0,06	269	2011
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 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
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,73	56,24	11,97	0,04	0,02	0,01	0,00	19,14	13,16	9,57	2,63	332,63	2,39	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	610	16,72	13,18	75,54	628,78	13,94	0,12	0,07	0,24	0,07	60,34	204,13	60,64	5,74	606,55	7,62	0,02	0,10		
Всего за день:		16,72	13,18	75,54	628,78	13,94	0,12	0,07	0,24	0,07	60,34	204,13	60,64	5,74	606,55	7,62	0,02	0,10		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	202,98	202,99	833,72	6 389,94	258,20	2,03	2,50	836,22	30,11	1 367,85	1 919,95	542,50	37,75	4 595,48	74,28	33,07	4,03
Среднее значение за период	20,30	20,30	83,37	638,99	25,82	0,20	0,25	83,62	3,01	136,79	192,00	54,25	3,78	459,55	7,43	3,31	0,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	28,6	58,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Затрак с 1-4 класс	608

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.

Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

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.Арий 2006; 680с

- 5) Сборник рецептов 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. Скурихин, 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 рецептов 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 рецептов 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 20-25% от суточной нормы

Возрастная категория: 7-11 лет

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	20		30		30	20	20	30		30	180	18	-62	23
Хлеб пшеничный	150		20	30	28	35	25	23	57	30	43	291	29,1	-121	19
Мука пшеничная	15					1,4			1,2			2,6	0,26	-15	2
Крупа (злаки), бобовые	45		44	38	45	83		44	78,7	40,5	45	418,2	41,82	-3	93
Макаронные изделия	15	45,5					58					103,5	10,35	-5	69
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	280			81,7		15,5			35,9		32,2	165,3	16,53	-263	6
Фрукты свежие	185	100	120	100	121	107	100	121		100	127	996	99,6	-85	54
Сухофрукты	15											0	0	-15	0
Соки фруктовые (овощные)	200											0	0	-200	0
Мясо	70					56,4						56,4	5,64	-64	8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30											0	0	-30	0
Птица	35			52,5		32,4			66,4		86,4	237,7	23,77	-11	68
Рыба	58											0	0	-58	0
Копченые изделия	15						50					50	5	-10	33
Молоко	300		145		165		45	200	3	225		783	78,3	-222	26
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				26,5					1,5		28	2,8	-7	28
Масло сливочное	30	5	10		6,1	8,6	10	10	8,1	6,3	4,5	68,6	6,86	-23	23
Масло растительное	15			7,5		4			0,4		4,8	16,7	1,67	-13	11
Яйцо	40				2,3			50		2,3		54,6	5,46	-35	14
Сахарный песок	30	10		10	10,7	10,4		12	10,3	10,4	10	83,8	8,38	-22	28
Кондитерские изделия	10	30										30	3	-7	30
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											0	0	-3	0
Соль	3	1,4	0,4	1,5	0,5	0,9	1,5	0,5	0,9	0,6	0,3	8,5	0,85	-2	28
Специи	2					0,1			0,03			0,13	0,013	-2	1

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20: Субпродукты, рыба, яйцо - замена птицей, хлеб компенсируется макаронными изделиями. Сухофрукты и соки компенсируются свежими фруктами.

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания


Коричнев Л.В.


Григорьев М.И.


Иванов С.Н.


22.08.2024