

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В.

29.08.2024

24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B4FC63227BC910D41A508493B68E7A91  
Владелец: Козаченко Людмила Викторовна  
Действителен: с 29.05.2024 до 22.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун А.В.

29.08.2024

г.

## Основное меню ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1 - 11 класс

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
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 ЧИЖЕН ТОП	100	11,64	11,06	13,14	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	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	
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	37,29	148,43	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:		38,79	37,29	148,43	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		

## 2 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		
Обед																				
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	0,00	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	2,99	0,00	0,01	112	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,04	6,80	12,16	143,48	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	88	2011
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
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,06	12,89	14,45	193,23	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	246	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	2,03	0,30	10,47	64,58	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 ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	920	36,94	33,97	135,48	1 038,93	94,80	0,14	0,12	0,19	0,00	38,32	89,46	37,30	2,44	396,77	2,99	0,00	0,02		
Всего за день:		36,94	33,97	135,48	1 038,93	94,80	0,14	0,12	0,19	0,00	38,32	89,46	37,30	2,44	396,77	2,99	0,00	0,02		

## 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
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:		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		

## 4 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		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,29	9,59	7,23	121,88	10,49	0,02	0,03	0,47	0,00	37,96	36,86	19,51	0,98	160,29	3,36	0,00	0,02	17	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,62	6,94	18,45	180,05	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	84	2011
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
ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ	100	14,14	12,55	4,26	185,73	0,29	0,02	0,06	0,02	0,04	55,34	40,48	6,39	0,08	80,94	4,72	0,00	0,00	327	2016
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 БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	14,70	64,71	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	2,43	3,31	0,13	29,61	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	920	33,72	35,21	116,97	993,49	12,25	0,19	0,14	0,51	0,12	130,46	176,54	56,57	3,48	425,53	9,01	0,02	0,04		
Всего за день:		33,72	35,21	116,97	993,49	12,25	0,19	0,14	0,51	0,12	130,46	176,54	56,57	3,48	425,53	9,01	0,02	0,04		

## 5 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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	29,09	37,34	17,61	1,01	223,99	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,91	8,73	10,72	104,75	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	99	2011
ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ"	200	14,78	13,40	21,14	362,64	25,10	0,15	0,18	0,65	0,00	41,99	209,20	49,94	3,37	935,76	13,26	0,00	0,09	276	2016
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	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	840	24,23	29,11	94,69	848,49	33,46	0,26	0,26	0,65	0,00	97,50	305,90	93,37	8,26	1 477,15	19,72	0,00	0,11		
Всего за день:		24,23	29,11	94,69	848,49	33,46	0,26	0,26	0,65	0,00	97,50	305,90	93,37	8,26	1 477,15	19,72	0,00	0,11		

## 6 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
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	24,68	101,49	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	54-6С-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	13,97	8,15	8,15	203,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	39,42	27,66	139,77	1 021,03	22,23	0,12	0,06	0,13	0,00	31,84	77,26	39,41	2,16	369,60	2,08	0,00	0,01		
Всего за день:		39,42	27,66	139,77	1 021,03	22,23	0,12	0,06	0,13	0,00	31,84	77,26	39,41	2,16	369,60	2,08	0,00	0,01		

## 7 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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	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	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,87	6,60	20,56	154,48	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	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	15,13	28,19	286,23	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	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,59	0,51	19,99	120,47	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,94	39,95	15,70	0,95	68,18	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	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0,23	0,12	22,10	95,42	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,66	7,14	5,87	0,54	110,61	0,82	0,00	0,00	375	
Итого за прием пищи:	835	27,77	28,75	107,72	788,64	2,00	0,07	0,03	0,00	0,00	20,60	47,09	21,57	1,49	178,79	0,82	0,00	0,01		
Всего за день:		27,77	28,75	107,72	788,64	2,00	0,07	0,03	0,00	0,00	20,60	47,09	21,57	1,49	178,79	0,82	0,00	0,01		

## 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		
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	13,59	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	13,25	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	60	4,08	0,58	22,75	137,11	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,45	45,47	17,86	1,08	77,59	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	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	
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	36,88	41,41	138,96	1 123,28	55,29	0,44	0,41	0,71	1,76	78,08	136,39	47,67	3,44	325,23	2,68	0,02	0,04		
Всего за день:		36,88	41,41	138,96	1 123,28	55,29	0,44	0,41	0,71	1,76	78,08	136,39	47,67	3,44	325,23	2,68	0,02	0,04		

## 9 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		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	0,00	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	2,90	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,11	9,17	18,04	158,88	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	88	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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	11,29	12,09	15,86	121,37	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	311	2016
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	36	2,42	0,36	12,45	76,81	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	
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	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	389	2011
Итого за прием пищи:	926	36,10	39,10	152,38	1 024,58	5,13	0,38	0,20	0,22	0,08	52,65	308,56	184,91	7,12	638,76	5,64	0,00	0,05		
Всего за день:		36,10	39,10	152,38	1 024,58	5,13	0,38	0,20	0,22	0,08	52,65	308,56	184,91	7,12	638,76	5,64	0,00	0,05		



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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,80	7,11	7,60	102,83	13,62	0,03	0,03	0,00	0,00	36,51	33,03	14,10	0,80	155,02	2,25	0,00	0,01	3	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,30	5,85	16,26	129,72	6,57	0,08	0,06	0,20	0,00	25,49	66,63	23,40	1,01	480,39	4,76	0,00	0,03	96	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	3,10	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	3,98	0,57	22,19	133,69	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,14	44,34	17,42	1,06	75,66	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	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,27	0,07	17,42	75,71	2,10	0,01	0,01	0,01	0,00	11,93	9,45	8,19	0,16	90,05	0,70	0,00	0,00	54-5хн	2022
Итого за прием пищи:	920	25,43	30,46	102,77	810,38	34,75	0,34	0,25	0,25	0,09	135,49	256,41	98,50	4,49	1 717,84	17,96	0,00	0,09		
Всего за день:		25,43	30,46	102,77	810,38	34,75	0,34	0,25	0,25	0,09	135,49	256,41	98,50	4,49	1 717,84	17,96	0,00	0,09		

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	326,73	332,30	1 252,63	9 583,25	344,59	2,89	2,06	3,43	2,27	843,96	2 219,17	922,12	52,19	8 800,99	99,34	0,05	0,63
Среднее значение за период	32,67	33,23	125,26	958,33	34,46	0,29	0,21	0,34	0,23	84,40	221,92	92,21	5,22	880,10	9,93	0,01	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	31,2	55,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Обеды за родительскую плату 7-18 лет	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.

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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Шиян Т.Н.', written over a light blue circular stamp.