


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



____ Козаченко Л.В.

____ 20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



____ Шикула А.В.

____ 20 ____ г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2 вариант 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	180	10,0	12,7	33,2	300,4	0,07	0,08	0,07	0,07	0,09	207,17	139,10	17,44	1,20	87,69	0,79	0,01	0,02	204	2011
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	38,56	86,74	8,20	1,14	70,95	10,00	0,01	0,02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	36	1,5	0,6	12,9	47,8	0,00	0,19	0,09	0,00	0,00	52,34	35,62	8,36	1,31	45,80	0,00	0,00	1,78	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,1	1,8	17,8	96,5	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	52,88	59,67	9,36	0,44	155,55	4,05	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	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:	566	20,6	20,9	71,7	558,8	44,18	0,54	0,89	417,82	13,85	385,95	338,13	54,36	4,19	514,99	14,84	0,02	1,97		
Всего за день:		20,6	20,9	71,7	558,8	44,18	0,54	0,89	417,82	13,85	385,95	338,13	54,36	4,19	514,99	14,84	0,02	1,97		

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	8,1	9,1	36,9	262,1	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	126,96	202,92	62,90	1,68	292,35	11,64	0,00	0,02	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1,7	8,4	10,1	123,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	6,6	24,4	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	26,74	18,20	4,27	0,67	23,40	0,00	0,00	0,91	ПП		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/20	85	11,5	9,5	18,2	194,0	0,20	0,01	0,09	0,02	0,05	63,85	48,22	7,14	0,09	77,98	1,98	0,00	0,01	219	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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	22,8	27,8	90,8	689,6	12,76	0,32	0,33	0,14	0,28	250,80	291,86	89,71	5,84	754,45	16,02	0,00	0,95			
Всего за день:		22,8	27,8	90,8	689,6	12,76	0,32	0,33	0,14	0,28	250,80	291,86	89,71	5,84	754,45	16,02	0,00	0,95			

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																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11,0	7,4	45,9	297,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	36,96	2,25	6,92	0,07	3,11	0,00	0,00	0,00	395	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2,2	0,2	13,8	66,6	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	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,5	2,5	11,5	79,0	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
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ШТ	30	1,8	5,4	10,5	104,8	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,2	60,6	0,27	0,01	0,06	0,01	0,00	55,69	39,08	9,85	0,71	88,71	4,05	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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:	657	19,4	17,1	104,7	665,3	12,27	0,05	0,09	0,04	1,58	118,60	57,77	27,99	3,80	439,22	6,45	0,00	0,01		
Всего за день:		19,4	17,1	104,7	665,3	12,27	0,05	0,09	0,04	1,58	118,60	57,77	27,99	3,80	439,22	6,45	0,00	0,01		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,4	8,1	44,7	286,2	0,52	0,18	0,13	0,04	0,08	119,24	178,09	49,21	1,45	252,74	11,25	0,00	0,01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40г (батон особый)	40	2,5	8,5	15,2	147,4	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	30	1,2	0,5	10,7	39,4	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	43,20	29,40	6,90	1,08	37,80	0,00	0,00	1,47	ПП	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,9	5,2	15,6	104,7	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,1	38,15	0,06	0,03	0,01	0,00	35,14	17,07	11,04	0,10	155,60	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	685	17,1	22,5	101,1	647,6	39,83	0,40	0,25	0,12	0,23	214,15	235,27	73,71	3,45	484,67	11,25	0,00	1,63		
Всего за день:		17,1	22,5	101,1	647,6	39,83	0,40	0,25	0,12	0,23	214,15	235,27	73,71	3,45	484,67	11,25	0,00	1,63		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,8	5,3	34,4	200,5	0,97	0,05	0,04	0,33	0,09	20,88	79,08	29,58	0,68	92,81	1,38	0,01	0,03	356	2016
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	12,3	16,5	14,2	252,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	14,3	68,4	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	2,0	0,3	13,5	64,8	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	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
БАРАНКИ ДЕТСКИЕ 40г	40	3,4	3,3	24,3	140,5	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		
Итого за прием пищи:	550	23,7	25,7	107,9	755,7	1,01	0,09	0,06	0,33	0,09	39,94	109,29	44,29	1,96	157,13	1,38	0,01	0,03		
Всего за день:		23,7	25,7	107,9	755,7	1,01	0,09	0,06	0,33	0,09	39,94	109,29	44,29	1,96	157,13	1,38	0,01	0,03		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,8	6,9	42,1	254,0	0,52	0,05	0,12	0,04	0,08	109,87	132,50	31,64	0,50	191,16	9,62	0,01	0,02	174	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	38,56	86,74	8,20	1,14	70,95	10,00	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	40	5,1	8,7	10,1	140,4	0,11	0,01	0,05	0,09	0,08	132,60	75,95	5,25	0,16	13,95	0,00	0,00	0,01	3	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	26	1,1	0,4	9,4	34,6	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	37,96	25,83	6,06	0,95	33,21	0,00	0,00	1,29	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	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:	616	19,2	21,8	76,6	572,6	38,67	0,29	0,46	0,27	1,26	366,84	345,44	67,95	3,59	489,89	19,62	0,02	1,49		
Всего за день:		19,2	21,8	76,6	572,6	38,67	0,29	0,46	0,27	1,26	366,84	345,44	67,95	3,59	489,89	19,62	0,02	1,49		

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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,7	5,6	39,4	242,6	0,00	0,23	0,12	0,02	0,06	18,83	191,33	128,83	4,49	270,78	2,34	0,00	0,01	171.1	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11,2	10,6	10,8	139,1	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	269	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №759	30	0,2	1,3	2,0	23,1	0,28	0,00	0,00	0,07	0,01	4,84	5,06	2,38	0,09	20,51	0,25	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	14,3	68,4	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	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	30	1,3	0,5	11,1	41,1	0,00	0,17	0,08	0,00	0,00	45,03	30,64	7,19	1,13	39,40	0,00	0,00	1,53	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,5	0,0	13,0	57,9	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	2023
Итого за прием пищи:	562	24,1	18,3	97,8	601,7	0,32	0,44	0,22	0,09	0,07	87,76	257,14	153,11	6,99	395,01	2,59	0,00	1,54		
Всего за день:		24,1	18,3	97,8	601,7	0,32	0,44	0,22	0,09	0,07	87,76	257,14	153,11	6,99	395,01	2,59	0,00	1,54		

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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,1	6,0	36,9	262,1	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 МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1,7	8,4	10,1	123,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/25	90	12,0	10,4	21,0	215,5	0,25	0,02	0,11	0,02	0,07	80,06	60,72	8,96	0,12	97,97	2,53	0,00	0,01	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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:	640	22,6	25,3	87,2	689,0	13,41	0,06	0,15	0,10	0,22	115,83	84,63	25,12	3,58	470,10	4,93	0,00	0,02		
Всего за день:		22,6	25,3	87,2	689,0	13,41	0,06	0,15	0,10	0,22	115,83	84,63	25,12	3,58	470,10	4,93	0,00	0,02		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОДГАРНИРОВКА (КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0,9	0,1	2,0	12,0	3,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	12	2015
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,0	4,7	39,8	235,5	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	28,49	99,08	30,30	0,72	129,35	2,46	32,54	0,00	203	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	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
БАТОН ОСОБЫЙ	21	1,7	0,2	10,7	51,7	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	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0,7	0,3	5,9	21,9	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	24,05	16,37	3,84	0,60	21,04	0,00	0,00	0,82	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,1	1,8	17,8	96,5	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	52,88	59,67	9,36	0,44	155,55	4,05	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	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:	571	18,8	19,5	83,9	588,6	47,11	0,50	0,63	417,64	12,74	164,42	291,72	70,80	3,07	490,64	6,51	32,54	0,97		
Всего за день:		18,8	19,5	83,9	588,6	47,11	0,50	0,63	417,64	12,74	164,42	291,72	70,80	3,07	490,64	6,51	32,54	0,97		

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			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32,9	2,12	0,03	0,02	0,00	0,00	7,82	21,62	7,52	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	6,7	4,7	33,6	203,5	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	16,75	85,88	47,62	0,72	123,56	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9,6	13,2	7,9	147,0	0,26	0,00	0,00	0,07	0,02	5,38	5,03	2,60	0,10	21,32	0,21	0,00	0,00	269	2011	
БАТОН ОСОБЫЙ	20	1,6	0,2	10,1	48,4	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		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	7,0	26,0	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,51	19,40	4,55	0,71	24,95	0,00	0,00	0,97	ПП		
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3, B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,5	2,5	11,5	79,0	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	630	22,7	23,0	79,9	568,6	3,54	0,18	0,11	0,09	1,60	73,83	140,74	68,85	2,58	247,68	0,21	0,65	0,97			
Всего за день:		22,7	23,0	79,9	568,6	3,54	0,18	0,11	0,09	1,60	73,83	140,74	68,85	2,58	247,68	0,21	0,65	0,97			

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	211,0	221,9	901,6	6 337,5	213,10	2,87	3,19	836,64	31,92	1 818,12	2 151,99	675,89	39,05	4 443,78	83,80	33,24	9,58	
Среднее значение за период	21,1	22,2	90,2	633,8	21,31	0,29	0,32	83,66	3,19	181,81	215,20	67,59	3,91	444,38	8,38	3,32	0,96	
Норма по СанПиН суточная 7-11 лет 100%	77,0	79,0	335,0	2 350,0	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	0,10	0,03	3,00	
Норма по СанПиН за завтрак 25%	19,3	19,8	83,8	587,5	15,00	0,30	0,35	175,00	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,5	55,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	613

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 рецептур 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) ТУ 10.8.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.8.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.8.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.8.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.8.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.8.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 14) 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.
- 15) 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.

