



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В.

20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"

Шинкула А.В.

2025 г.

Основное меню Завтраков (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
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									
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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 обогащенный 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 НАЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. Р.А. Д3. Е. А фоллиевая кислота)	200	2,1	1,8	17,8	96,5	6,11	0,18	0,51	417,61	12,56	52,88	59,67	9,36	0,44	155,55	4,05	0,00	0,00	382	2011									
МАКАРАНЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	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:	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											

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,1	9,1	36,9	282,1	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 ИЛИ ТВОРОГ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 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									
ЯЙЛОЖИ 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	33,60	2,40	0,00	0,00	376	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	291,66	89,71	5,84	754,45	16,02	0,00	0,01	338	2011									
Всего за день:	655	22,8	27,8	90,8	689,6	12,76	0,32	0,33	0,14	0,28	250,80	291,66	89,71	5,84	754,45	16,02	0,00	0,01	338	2011									

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
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	386	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	386	2011									
ИМУНЭПЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м.100г.	100	2,5	2,5	11,5	79,0	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	30	1,8	5,4	10,5	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	ПП										
ЯЙЛОЖИ СВЕЖИЕ	180	1,4	1,1	11,2	60,6	0,27	0,01	0,06	0,01	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00	386	2011									
Итого за прием пищи:	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	33,60	2,40	0,00	0,00	378	2011									
Всего за день:	657	19,4	17,1	104,7	665,3	12,27	0,05	0,09	0,04	0,04	1,58	118,60	57,77	27,99	3,80	439,22	6,45	0,00	0,01	338	2011								
ЗАВТРАК	19,4	17,1	104,7	665,3	12,27	0,05	0,09	0,04	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			Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг		
КАШЛА ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ																							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40г (батон osoby)	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			
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	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			
КОПУРТ ФРУКТУРТ 115 г.	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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	115	3,9	5,2	15,6	104,7	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,00	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:	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			
Всего за день:	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					
		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			Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг		
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ																							
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	12,3	16,5	14,2	252,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2011			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	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				
БАРАНКИ ДЕТСКИЕ 40г	40	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
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			Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг		
КАШЛА ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА																							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	200	5,8	6,9	42,1	294,0	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			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон osoby)	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 обогащенный витаминами, железом и кальцием)	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	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				
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	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	26,62	0,00	0,00	0,00	376	2011			
Итого за прием пищи:	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			
Всего за день:	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					
		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						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																					Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																					
КАША РАССЫЛЧАТАЯ ПРЧЕНЕВАЯ	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	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	1,3	1,8	22,4	0,28	0,00	0,00	0,07	0,01	5,17	5,12	2,40	0,10	20,52	0,25	0,00	0,00	54,3-сухс	2022	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	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	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00	0,00	2022	
ПЛАСТИДА ФРУКТОЗА	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	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	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	0,00	376	2011
Всего за день:	562	24,1	18,3	97,6	601,0	0,32	0,44	0,22	0,09	0,07	88,09	257,20	153,13	7,00	395,02	2,59	0,00	0,00	0,00	2023	
		24,1	18,3	97,6	601,0	0,32	0,44	0,22	0,09	0,07	88,09	257,20	153,13	7,00	395,02	2,59	0,00	0,00	0,00	1,54	

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																					Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																					
КАША ВЯЗАЯ 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	0,00	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 50г (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	0,00	1	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 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	0,00	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	0,00	0,00	377	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	0,01	338	2011	
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	0,00	0,00	0,02	

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																					Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																					
ПОДАРИРОВОКА (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	0,00	12	2015
СОСОИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	7,0	4,7	39,8	235,5	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	28,49	99,06	30,30	0,72	129,35	2,46	32,54	0,00	0,00	203	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,00	0,10	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	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	0,00	2011	
КАШАО НАПЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. Р.А. Д3. Е. А Фосфолипава)	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	0,00	0,00	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	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	155,56	4,05	0,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00	341	2011
Всего за день:	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	0,00	0,00	0,97	
		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	0,00	0,00	0,97	

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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	10	2012								
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	6,7	4,7	33,6	203,5	0,00	0,04	0,03	0,02	0,06	16,75	85,88	47,62	0,72	123,56	0,00	0,65	54+22г-2020	2021								
БАТОН ОСОБЫЙ	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	289	2011								
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	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									
ИМУНЕНЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м.100г.	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	0,00									
Чай С ЛИМОНОМ	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	0,97								
Итого за прием пищи:	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	386	2011								
Всего за день:	630	22,7	23,0	79,9	588,6	3,54	0,18	0,11	0,09	1,80	73,83	140,74	68,85	2,58	247,68	0,21	0,65	377	2011								
						588,6	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 "ЖУСНОДЕЙ"

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																									Витамин С, мг
Итого за весь период	211,0	221,9	901,4	6 336,8	213,10	2,87	3,19	836,64	31,92	1 818,45	2 152,05	675,91	39,06	4 443,79	83,80	33,24	9,58								
Среднее значение за период	21,1	22,2	90,1	633,7	21,31	0,29	0,32	83,66	3,19	181,85	215,21	67,59	3,91	444,38	8,38	3,32	0,96								
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
с 12 лет и старше	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 потребителей 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. Тугельян – М: ДеЛигиус 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. Тугельян – М: ДеЛигиус 2016 – 640с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Забобнов, 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, Деллипринт М. 7) МР 2.4.0179.20
- 8) ТУ 10.86.10.001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10.002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10.003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10.007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10.008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10.010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДеЙ" ОКПО -12536993
- 14) 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.
- 15) 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 составили: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамулова Н.Р.

