

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« 202_»

Приложение № 2.3. к Контракту

№ _____ от _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)Фролов Ю.С.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202_

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с родительской доплатой (за исключением обучающихся, оба родителя или один

из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования) посещающих группы продленного дня (возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	9,940	11,740	42,810	315,200	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	30	0,790	1,950	3,880	36,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	27,340	237,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	680	22,440	17,200	97,770	632,490	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	2,970	1,990	29,400	148,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	265	3,040	2,010	44,400	208,000	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за день:	1328	35,420	30,950	184,980	1155,690	0,439	24,210	0,309	10,191	356,150	470,310	141,200	44,158

День 2 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,300	7,700	23,100	179,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого завтрак:	383	5,760	8,040	44,560	272,000	0,063	3,120	0,039	0,480	117,790	136,270	20,250	1,064

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,016	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,010	27,956	107,320	809,950	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

Полдник:

375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	245	3,450	4,410	48,530	247,650	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1368	30,220	40,406	200,410	1329,600	0,589	20,071	0,062	7,308	268,196	532,026	210,705	9,747

День 3 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс. кл. "Геркулес"	150	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	383	7,330	8,130	48,100	238,880	0,141	0,710	0,031	0,617	118,861	176,420	53,124	1,626

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,050	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,800	163,500	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,220	31,970	86,520	741,110	0,357	30,575	0,110	5,442	164,590	345,765	88,433	5,000

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства	30	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
350	Нисель из ягод свежих /замороженных	200	0,132	0,048	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	230	3,512	4,438	58,070	304,650	0,041	2,160	0,003	1,647	27,430	48,840	12,940	1,011
	Всего за день:	1343	36,062	44,538	192,590	1284,640	0,539	33,445	0,144	7,706	310,881	571,025	154,497	7,637

День 4 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,130	7,260	49,040	288,000	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/40)	90	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,016	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,220	19,736	85,090	613,950	0,332	41,780	0,016	8,273	172,080	228,790	113,280	4,380

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	3,500	3,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Итого полдник:	265	3,570	3,770	48,890	226,000	0,080	0,330	0,000	10,131	398,990	412,930	150,330	6,668
	Всего за день:	1388	31,920	30,766	183,020	1127,950	0,475	42,280	0,096					

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,900	3,040	53,580	264,000	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,595	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,500	27,655	102,890	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	245	2,470	2,420	46,300	214,800	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	1358	32,870	33,115	202,770	1218,560	0,693	12,951	0,022	5,861	170,718	401,195	129,555	6,443

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	9,940	11,740	42,810	315,200	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

Обед:

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	2,110	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	4,320	4,290	27,120	164,370	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	25,500	22,170	85,920	641,190	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	3,900	3,060	23,900	139,000	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	265	3,970	3,080	38,900	199,000	0,105	0,030	0,005	2,115	28,050	61,600	24,200	1,375
	Всего за день:	1388	39,410	36,990	167,630	1155,390	0,481	37,845	0,130	8,229	356,380	524,410	134,841	7,755

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
81	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,300	7,700	23,100	179,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого завтрак:	383	5,760	8,040	44,560	272,000	0,063	3,120	0,039	0,480	117,790	136,270	20,250	1,064

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,840	4,810	16,660	127,680	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,060	25,420	95,350	658,190	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	230	3,450	4,410	48,530	247,650	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1343	27,270	37,870	188,440	1177,840	0,618	38,276	0,052	14,460	260,534	471,739	140,510	6,795

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,130	7,260	49,040	288,000	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/366	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,016	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	23,130	13,356	105,990	709,810	0,244	11,934	0,015	1,855	88,302	250,991	75,952	3,264

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	4,170	1,600	22,400	120,830	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	265	4,240	1,620	37,400	180,830	0,112	0,030	0,000	1,650	27,975	60,425	25,650	1,380
	Всего за день:	1378	34,500	22,236	192,430	1178,640	0,474	11,994	0,086	3,873	272,049	462,433	130,137	6,808

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,900	3,040	53,580	264,000	0,058	3,550	0,011	0,300	112,683	128,030	31,305	0,939

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные (180/30)	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,490	35,410	87,810	770,650	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,770	7,650	50,790	302,500	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,840	7,670	65,790	362,500	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за день:	1413	37,230	46,120	207,180	1397,150	0,905	18,392	0,029	10,025	294,518	589,550	181,090	9,431

День 10 пятница

Завтрак:														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,330	8,130	48,100	238,880	0,141	0,710	0,031	0,617	118,861	176,420	53,124	1,626
Обед:														
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,016	3,690	24,239	150,435	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,876	21,270	95,949	661,135	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,772
Полдник:														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	265	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1388	38,496	34,900	188,229	1162,015	0,555	18,208	0,106	6,496	316,639	485,101	157,705	6,578

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурнихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.