

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"

"Сытоминская средняя школа"

Кузина И.Н.

г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шиккула А.В.

20__ г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2 вариант

Завтраков

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

на зимне-весенний период 2025г.

МБОУ "Солнечная СОШ №1" филиал "Сытоминская СШ"

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						
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 ФРУКТ 115 г	115	3,91	5,18	15,84	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 обогащенный витаминами, жезлом и калышем)	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 ДЕТОКОВО 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	0,06	0,03	0,06	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								№ 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						
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ТЕРКУГЕСОВАЯ	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				
ИМУЧЕТЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОСАКТЕРИИ 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 Д3 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								№ 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						
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	0,64	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	0,64	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	0,06	0,03	0,01	0,00	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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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	Е, 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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2016		
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	0,02	0,02	0,02	239	2016			
КОФЕИНЫИ НАПИТОК ЗАКОВЫИ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	180	2,95	2,19	18,45	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	0,00	0,00	0,00	418	2016			
ЯЙЛОКИ 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	0,00	0,01	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	0,02	0,03	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	0,02	0,03	0,03						

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, 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	0,00	0,02	0,02	171,1	2011				
МИТЕБОЛЫ 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 ПШЕНЧЫНЫИ	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	0,00	0,00	111	2011				
ХЛЕБ СТОПЧНЫИ	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	0,00	0,00	111	2011				
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	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	0,00	0,15	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	0,24	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	0,24							

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг								
Завтрак																										
СТАЛЕТТИ 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	0,00	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	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	0,00	0,00	1	2011				
БАТОН НА ЗИПОРОВЫЕ (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	35,20	0,00	0,00	0,00	0,98	0,98	111	2011				
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫИ (С В1, В2, В8, РР, А, Д3, Е, А фолиеваа (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	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	0,00	0,15	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	1,13	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	1,13							

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,93	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	174	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,37	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	4,98	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 ЗАПОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,92	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	
КОФЕИНЯИ НАПИТОК ЗАПАРОВЫИ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,29	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
ЯЙЦОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06	0,04	0,02	0,01	0,00	19,29	13,28	9,64	2,65	335,13	2,41	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	630	21,25	20,88	87,31	669,83	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	669,83	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						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БУЛУР 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	54-22-	2020
ВИТОЧКИ 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 НЕЗАД	30	0,28	2,50	2,10	35,56	0,50	0,00	0,00	0,15	0,05	6,32	6,49	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
ИММУНЕ 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	0,00	1,50	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						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕРКУССОВАЯ	150	6,07	10,02	36,60	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 ОСОБЫИ	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	0,06	0,03	0,01	0,00	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	0,30	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	0,30	0,07	0,09	0,02	0,00	90,64	60,42	20,56	0,88	253,10	4,50	0,00	0,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. B ₁ , г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗЫ 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	
НАГЛЕТЫ 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	11,36	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	
БЛЮЖИ 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 "ВКУСОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Са, мг	P, 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	259,20	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	25,92	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.

Утвержденные 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. Тугельян – 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. Тугельян – 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 пол. при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скуржин, 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.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

