

СОГЛАСОВАНО  
Директор филиала МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
"Сытоминская средняя школа"  
И.И. Удина И.И.  
г. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Вкуснодей"  
Шиккула А.В.  
20 \_\_\_\_ г.

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ

## 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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,98	10,01	28,23	246,28	0,05	0,06	0,06	1,10	0,08	0,27	0,09	0,46	13,17	147,43	108,71	11,76	0,99	71,70	0,96	148,03	0,67	0,01	0,02	204	2011			
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	396	2011		
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2,22	0,25	8,31	66,26	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР. А. Д3. Е. А. Фoliaева, кслюта)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	56,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	0,00	382	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,51	38,03	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,03	17,02	11,01	0,10	155,14	0,00	12,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	592	17,05	17,47	77,26	551,90	44,19	0,30	0,60	417,68	2,95	12,74	0,27	0,37	2,38	13,21	229,28	185,40	30,78	1,53	381,94	1,14	183,04	4,72	0,01	0,17				
Всего за день:		17,05	17,47	77,26	551,90	44,19	0,30	0,60	417,68	2,95	12,74	0,27	0,37	2,38	13,21	229,28	185,40	30,78	1,53	381,94	1,14	183,04	4,72	0,01	0,17				

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КАША РАСОЛПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,36	5,42	36,78	250,26	0,00	0,04	0,03	0,42	0,09	0,00	0,12	0,82	12,16	11,18	88,53	29,16	0,63	65,06	0,92	8,80	0,90	0,01	0,03	171,2	2011			
ВИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП С СОУСОМ	100	12,98	8,29	6,90	116,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011			
БУТЕРВОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,92	0,28	9,91	61,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011		
РЕЛЮКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	33,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	668	22,17	23,03	89,96	673,40	13,16	0,13	0,09	0,11	1,99	0,24	0,28	1,71	23,29	65,17	242,99	66,76	6,14	621,82	2,49	314,94	8,39	0,02	0,11					
Всего за день:		22,17	23,03	89,96	673,40	13,16	0,13	0,09	0,11	1,99	0,24	0,28	1,71	23,29	65,17	242,99	66,76	6,14	621,82	2,49	314,94	8,39	0,02	0,11					

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,07	7,00	25,31	191,82	0,39	0,13	0,11	0,03	1,14	0,06	0,00	0,32	7,59	93,40	152,23	46,77	1,26	219,11	1,33	44,52	8,73	0,00	0,02	173	2011			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 70/20	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,09	1,38	1,39	131,19	140,23	16,88	0,29	146,53	0,48	53,69	2,31	0,02	0,02	219	2011			
БУТЕРВОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	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	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,15	341	2011		
Итого за прием пищи:	580	19,65	20,80	73,19	588,30	38,68	0,27	0,36	0,15	2,62	0,49	0,65	2,42	17,08	272,33	343,98	88,51	3,01	585,94	2,05	263,63	11,04	0,02	0,19					
Всего за день:		19,65	20,80	73,19	588,30	38,68	0,27	0,36	0,15	2,62	0,49	0,65	2,42	17,08	272,33	343,98	88,51	3,01	585,94	2,05	263,63	11,04	0,02	0,19					

Прем 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
КАША РАСПЯЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	5,63	0,08	0,00	0,33	2,78	28,56	17,11	223,70	148,50	5,25	316,20	1,71	3,03	2,74	0,00	0,02	171,1	2011			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНОЙ	100	6,79	12,15	6,95	144,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,66	8,91	0,54	36,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК ЗАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит пищевой колестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПАСТИДА ФРУГТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯДОКИ СВЕЖИЕ	120	0,50	0,50	12,14	58,20	13,38	0,04	0,02	0,01	0,78	0,00	0,00	0,10	0,37	2,48	19,81	13,62	9,51	2,72	344,28	0,19	32,20	2,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	682	28,00	22,41	127,84	825,61	12,90	0,40	0,28	0,05	7,00	0,08	0,00	0,47	3,88	37,14	152,01	357,42	190,32	9,08	881,72	2,52	239,68	14,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		28,00	22,41	127,84	825,61	12,90	0,40	0,28	0,05	7,00	0,08	0,00	0,47	3,88	37,14	152,01	357,42	190,32	9,08	881,72	2,52	239,68	14,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Прем 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
САПЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,09	4,73	40,18	237,56	0,00	0,04	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	16,41	100,10	27,87	0,73	139,78	0,83	0,93	2,49	32,88	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	0,20	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,83	0,26	10,21	61,55	0,00	0,03	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,04	0,33	7,29	5,59	20,41	8,02	0,49	34,83	0,20	136,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,83	0,27	9,44	58,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИМНУЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + 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	0,30	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	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	654	19,90	20,17	88,86	650,79	39,16	0,23	0,08	0,03	1,04	1,58	0,00	0,41	1,38	7,92	82,16	227,32	81,61	3,12	356,12	1,04	151,24	2,49	32,88	0,00	0,00	341	2011			
Всего за день:		19,90	20,17	88,86	650,79	39,16	0,23	0,08	0,03	1,04	1,58	0,00	0,41	1,38	7,92	82,16	227,32	81,61	3,12	356,12	1,04	151,24	2,49	32,88	0,00	0,00	341	2011			

Прем 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,32	7,07	32,84	221,86	0,39	0,14	0,09	0,03	1,08	0,07	0,00	0,20	0,53	15,00	86,83	133,49	36,45	1,08	189,47	0,94	41,70	8,44	0,00	0,01	173	2011				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,51	38,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУДЕНЧНЫМ 70/20	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,09	1,38	1,39	131,19	140,23	16,88	0,28	146,53	0,48	53,66	2,31	0,02	0,02	219	2011					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК ЗАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит пищевой колестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
РЯДОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	595	22,64	19,46	95,85	677,83	13,16	0,31	0,42	0,14	3,01	0,43	0,00	0,43	3,10	26,08	353,60	410,49	94,63	5,21	891,56	2,23	331,40	22,15	0,02	0,04	338	2016				
Всего за день:		22,64	19,46	95,85	677,83	13,16	0,31	0,42	0,14	3,01	0,43	0,00	0,43	3,10	26,08	353,60	410,49	94,63	5,21	891,56	2,23	331,40	22,15	0,02	0,04	338	2016				



7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Форме вая кисло-та, мг	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																										В12, мг	В6, мг	РР, мг		
<b>Завтрак</b>																														
ПЕРЛОТТО С ОВОЩАМИ	150	4,26	9,21	28,06	213,00	2,89	0,06	0,05	0,54	5,55	0,00	0,00	0,20	0,93	14,80	37,25	134,28	27,68	1,18	182,20	0,54	32,30	1,57	0,01	0,04	171,3	2011			
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	17,59	10,72	8,43	162,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	0,91	96,60	4,07	0,01	0,06	289	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ИМОНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100%	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	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	386	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,63	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	560	26,64	22,73	69,17	565,95	4,05	0,10	0,07	0,54	6,14	1,50	0,00	0,54	1,37	23,53	66,24	250,05	52,01	3,68	374,57	1,68	282,39	5,64	0,02	0,10					
Всего за день:		26,64	22,73	69,17	565,95	4,05	0,10	0,07	0,54	6,14	1,50	0,00	0,54	1,37	23,53	66,24	250,05	52,01	3,68	374,57	1,68	282,39	5,64	0,02	0,10					

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Форме вая кисло-та, мг	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																										В12, мг	В6, мг	РР, мг		
<b>Завтрак</b>																														
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,38	0,08	0,00	0,11	1,18	0,00	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,01	5,34	0,00	0,65	0,00	54,22-	2020			
ЧЕВБАЧУЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	8,05	11,06	2,53	170,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,91	0,28	9,84	60,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАУДО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С:В1,В2, В6, РР, А, Д3, Е, А, фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	90,47	6,11	0,18	0,51	4,17,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	0,00	382	2011		
РЫБНОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	33,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01						
Итого за прием пищи:	608	21,81	18,70	84,26	687,70	18,11	0,30	0,57	4,17,64	3,38	12,74	0,00	0,46	3,63	10,54	103,63	286,78	86,44	5,79	787,05	1,73	332,09	11,54	0,69	0,08					
Всего за день:		21,81	18,70	84,26	687,70	18,11	0,30	0,57	4,17,64	3,38	12,74	0,00	0,46	3,63	10,54	103,63	286,78	86,44	5,79	787,05	1,73	332,09	11,54	0,69	0,08					

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Форме вая кисло-та, мг	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																										В12, мг	В6, мг	РР, мг		
<b>Завтрак</b>																														
ВАРЕНИКИ С КАРТФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	78,08	481,44	2,81	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	580,23	1,03	15,63	6,17	0,03	0,04	395	2011			
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г	115	3,91	5,18	15,64	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,30	0,07	0,00	0,04	0,07	0,14	0,08	0,15	0,01	0,02	2,35	88,60	50,96	3,50	0,11	9,55	0,36	81,35	0,00	0,00	0,00	3	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,97	0,29	10,14	62,58	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	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	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011		
Итого за прием пищи:	679	21,40	26,24	127,09	849,98	40,72	0,21	0,16	0,19	4,00	0,22	0,17	0,75	1,73	36,05	192,64	196,97	49,31	2,81	779,88	1,39	110,90	6,17	0,03	0,19					
Всего за день:		21,40	26,24	127,09	849,98	40,72	0,21	0,16	0,19	4,00	0,22	0,17	0,75	1,73	36,05	192,64	196,97	49,31	2,81	779,88	1,39	110,90	6,17	0,03	0,19					

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины												Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, м.г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие.кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	1, мкг	Se, мг	Ф, мг				
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	29,62	187,39	0,31	0,04	0,03	0,23	0,55	0,07	0,00	0,11	0,74	11,30	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	0,79	62,04	1,16	0,01	0,03	356	2016		
МИТТОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	14,40	14,38	5,34	301,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	270	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	38,51	0,01	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЫБОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,46	59,74	12,71	0,04	0,03	0,01	0,80	0,00	0,00	0,10	0,38	2,54	20,34	13,98	10,17	2,80	353,34	0,19	33,05	2,54	0,00	0,00	0,01	2011		
Итого за прием пищи:	637	22,91	19,58	79,10	724,77	14,68	0,12	0,08	0,24	1,94	0,07	0,00	0,25	1,56	22,57	65,45	226,02	63,92	5,20	656,55	2,35	399,33	8,79	0,02	0,11	338	2011		
Всего за день:	22,91	19,58	79,10	724,77	14,68	0,12	0,08	0,24	1,94	0,07	0,00	0,25	1,56	22,57	65,45	226,02	63,92	5,20	656,55	2,35	399,33	8,79	0,02	0,11					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ООО "ЯКУНОДЕЛИ"

Итого	Пищевые вещества			Витамины												Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	1, мкг	Se, мг	Ф, мг	
Итого за весь период	220,17	210,56	912,40	6 796,23	239,81	2,37	2,71	836,77	34,07	30,09	1,74	4,22	23,17	218,22	1 582,49	2 727,42	784,49	46,58	6 327,18	18,62	2 578,68	95,15	33,68	1,17	
Среднее значение за период	22,02	21,06	91,24	679,62	23,98	0,24	0,27	83,66	3,41	3,01	0,17	0,42	2,32	21,82	158,25	272,74	78,45	4,66	632,72	1,86	257,87	9,52	3,37	0,12	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	27,9	59,1																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Запрак
Запрак с 1-4 класс	626

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.
- 2) Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Моргиляного и В.А. Тутельян – М: Делтапресс 2017 – 544с
- 4) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Моргиляного и В.А. Тутельян – М: Делтапресс 2016 – 640с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. А.И.Знобов, 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, Делтапресс М. 7)МР 2.4.0179-20

- 8) Прѣдѣлѣна изготавлена 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 Шинн Г.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

