







4 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. ценность, ккал	С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. ван. а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ценность, ккал	С, мг																						В1, мг		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ БЕКОКАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	100	1,54	5,08	8,46	87,63	17,70	0,02	0,04	0,05	2,26	0,00	0,00	0,13	0,51	9,98	46,98	25,55	13,58	0,84	176,67	0,35	11,70	2,40	0,00	0,01	45	2011		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,66	7,31	14,23	184,67	4,92	0,10	0,24	2,23	0,00	0,84	0,24	1,80	11,16	47,30	130,21	32,84	2,16	501,85	1,43	47,33	7,30	0,00	0,05	84	2011			
ПЕЛЬМЕНИ СКАЖА ОТВАРНЫЕ	200	21,28	19,09	60,50	449,99	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	392	2015		
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		
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	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		
Итого за прием пищи:	870	37,59	37,60	146,67	1150,31	22,62	0,19	0,18	0,29	5,67	0,00	0,84	0,45	3,05	37,34	113,45	204,36	65,86	4,46	789,72	2,22	371,23	9,70	0,00	0,00	0,07	2011		
Всего за день:		37,59	37,60	146,67	1150,31	22,62	0,19	0,18	0,29	5,67	0,00	0,84	0,45	3,05	37,34	113,45	204,36	65,86	4,46	789,72	2,22	371,23	9,70	0,00	0,07				

5 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. ценность, ккал	С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. ван. а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ценность, ккал	С, мг																						В1, мг		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1,20	5,03	4,49	68,29	23,60	0,53	0,15	0,59	3,69	0,00	0,00	0,05	1,66	3,96	41,16	15,94	16,20	0,54	89,82	0,24	16,15	2,44	0,51	0,02	58	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	4,92	3,98	16,16	142,61	7,71	0,10	0,08	0,18	0,41	0,05	0,55	0,36	1,64	11,71	21,54	86,55	26,62	1,44	600,61	1,14	36,07	6,54	0,00	0,04	97	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	49,42	102,86	35,39	1,46	916,72	0,68	23,03	10,25	0,00	0,04	312	2011		
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,67	17,19	9,62	261,78	0,01	0,24	0,11	0,03	0,97	0,06	0,82	0,32	2,62	8,37	31,50	137,20	34,98	1,46	257,68	1,67	166,11	4,54	4,25	24,25	269	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	3,97	0,57	22,11	133,24	0,00	0,07	0,02	0,00	1,15	0,00	0,00	0,08	0,72	15,78	12,10	44,19	17,36	1,05	75,40	0,43	295,76	0,00	0,00	0,01	111	2011		
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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	18,59	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	10,98	3,06	3,06	0,54	10,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	919	32,28	33,67	107,17	940,05	131,78	1,10	0,54	1,00	6,51	0,20	1,37	1,27	8,45	52,13	166,70	389,90	133,61	6,49	1950,53	4,16	539,42	23,77	4,76	24,36	2011			
Всего за день:		32,28	33,67	107,17	940,05	131,78	1,10	0,54	1,00	6,51	0,20	1,37	1,27	8,45	52,13	166,70	389,90	133,61	6,49	1950,53	4,16	539,42	23,77	4,76	24,36				

6 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод. ценность, ккал	С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие. ван. а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ценность, ккал	С, мг																						В1, мг		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,03	8,13	2,74	88,76	61,80	0,07	0,03	0,08	3,55	0,00	0,00	0,10	0,41	30,00	40,36	16,75	11,12	0,55	176,64	0,07	6,56	0,90	0,00	0,13	17	2011		
СУП КРИМЬИЙ	250	6,17	5,10	11,61	117,51	4,40	0,05	0,04	0,41	1,27	0,00	0,00	0,15	0,60	7,30	23,32	19,39	0,75	278,82	0,44	7,26	3,44	2,84	0,03	152	2016			
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	12,99	14,59	42,45	415,27	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	392	2011		
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		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,82	0,05	21,84	94,51	0,26	0,01	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	23,60	21,29	15,31	0,47	278,60	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	440	2008		
Итого за прием пищи:	840	27,12	28,75	111,84	917,62	66,46	0,20	0,13	0,58	6,00	0,00	0,00	0,33	2,14	53,50	99,70	130,62	63,64	2,85	811,46	0,95	320,32	4,34	2,84	0,18				
Всего за день:		27,12	28,75	111,84	917,62	66,46	0,20	0,13	0,58	6,00	0,00	0,00	0,33	2,14	53,50	99,70	130,62	63,64	2,85	811,46	0,95	320,32	4,34	2,84	0,18				



7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества													
																Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	І, мг	Se, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	1,08	6,18	3,59	76,58	24,50	0,05	0,04	0,18	2,96	0,00	0,10	0,46	11,26	23,03	25,23	19,06	0,97	275,33	0,20	3,70	1,72	0,00	0,01	23	2011			
СУП КУРЬЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,12	6,94	16,20	177,84	7,37	0,10	0,11	0,21	2,69	0,20	0,59	0,37	1,65	12,36	26,68	103,61	27,98	1,65	594,61	1,27	69,47	8,21	0,00	0,04	103	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,77	9,71	17,74	174,62	13,80	0,08	0,07	0,52	3,81	0,02	0,00	0,31	1,17	13,95	46,96	71,90	32,15	1,45	543,36	0,67	15,81	6,30	0,00	0,03	54-9г	2022		
БЛЮЧКИ ДОМАШНИЕ	100	12,60	8,37	9,44	290,79	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	289	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,13	0,31	10,94	67,50	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	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП		
КУСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "БЛЮЧКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,00	0,23	0,29	0,10	2,35	1,68	0,50	0,37	2,42	117,50	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
Итого за прием пищи:	921	28,77	32,09	103,41	1 016,25	53,71	0,53	0,54	1,01	12,99	1,90	1,09	1,23	6,44	171,17	128,62	351,50	110,39	6,60	1 637,15	3,72	513,33	21,32	0,01	0,16	19	25/11/21		
Всего за день:		28,77	32,09	103,41	1 016,25	53,71	0,53	0,54	1,01	12,99	1,90	1,09	1,23	6,44	171,17	128,62	351,50	110,39	6,60	1 637,15	3,72	513,33	21,32	0,01	0,16				

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества													
																Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	І, мг	Se, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРГОЛЕВЫМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,96	7,11	10,44	170,86	6,88	0,04	0,08	0,23	2,24	0,00	0,84	0,25	1,68	12,31	40,24	92,11	25,51	1,75	402,01	1,47	45,70	7,48	0,00	0,00	0,04	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	5,44	5,20	39,13	239,55	0,00	0,08	0,02	0,02	1,41	0,08	0,00	0,10	0,60	12,40	21,38	51,41	9,54	1,21	77,29	0,45	3,41	0,93	0,02	0,01	203	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВИ	100	14,31	15,30	15,25	240,06	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,10	0,59	22,85	137,68	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,31	12,50	45,66	17,94	1,09	77,92	0,45	305,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
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	
КОМОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	0,17	0,12	21,05	91,96	2,00	0,01	0,01	0,00	0,13	0,00	0,03	0,08	0,60	5,76	3,96	4,14	0,50	80,00	0,03	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТРАПС С НАУЧНИКОЙ	40	1,90	6,32	23,82	161,41	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	5,76	12,96	3,60	0,54	56,00	0,00	19,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	960	34,69	41,03	149,42	1 173,56	8,88	0,21	0,15	0,25	4,96	0,08	0,84	0,46	3,23	41,62	85,64	206,10	60,73	5,08	693,22	2,40	379,93	8,81	0,02	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:		34,69	41,03	149,42	1 173,56	8,88	0,21	0,15	0,25	4,96	0,08	0,84	0,46	3,23	41,62	85,64	206,10	60,73	5,08	693,22	2,40	379,93	8,81	0,02	0,06				

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества												
																Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	
<b>Обед</b>																												
ВИШНЕГЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	0,33	324,32	2,90	0,00	0,02	67	2011	
РАССОЛЫШКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6,46	6,69	15,23	180,87	6,21	0,08	0,09	0,21	2,43	0,00	0,84	0,36	2,11	10,73	33,40	111,84	28,32	1,74	554,74	1,43	182,26	6,44	0,00	0,05	96	2011	
КАША РАССОЛОВАЯ ПРЕНЧЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	5,63	0,08	0,33	2,78	26,56	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	1,71	3,03	2,74	0,00	0,02	171,1	2011		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	15,43	9,34	3,42	162,39	0,39	0,01	0,06	0,05	0,02	0,00	0,01	0,07	1,57	4,99	7,79	2,84	0,14	30,44	0,08	1,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,13	0,31	10,97	67,72	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
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	19,36	84,43	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,26	3,62	2,56	3,49	0,14	31,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	940	40,43	33,87	132,01	1 070,93	13,28	0,47	0,29	0,49	13,74	0,10	0,84	0,91	6,16	61,95	94,66	430,75	219,56	9,14	1 255,33	3,97	814,95	12,34	0,00	0,10	437	2008	
Всего за день:		40,43	33,87	132,01	1 070,93	13,28	0,47	0,29	0,49	13,74	0,10	0,84	0,91	6,16	61,95	94,66	430,75	219,56	9,14	1 255,33	3,97	814,95	12,34	0,00	0,10			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот, а, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛЛУКОМ	100	1,95	7,10	7,13	101,16	15,42	0,03	0,04	0,03	3,27	0,00	0,00	0,12	0,54	10,42	42,37	31,91	14,85	0,83	165,58	0,42	74,82	2,10	0,00	0,01	0,30	3	2015				
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,02	3,39	20,82	153,98	8,95	0,12	0,10	0,22	1,69	0,08	0,51	0,40	1,65	14,89	33,75	128,95	36,15	1,45	742,69	0,91	30,73	47,94	0,01	0,20	106	2011					
ПЮРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	0,68	23,03	10,25	0,00	0,04	312	2011					
КОТЛЕТЫ БЕЛОПЕЧУШКИЕ	100	11,48	16,88	8,51	261,47	1,18	0,24	0,10	0,00	0,71	0,00	0,00	0,36	2,10	8,07	15,46	130,13	24,08	1,85	437,87	2,15	75,23	7,10	0,00	0,04	269	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,62	1,08	77,40	0,44	303,90	0,00	0,00	0,01	ПТ						
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	ПТ						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011					
Итого за прием пищи:	920	31,28	34,58	118,36	985,71	42,01	0,63	0,42	0,29	7,14	0,17	1,78	1,50	6,85	62,09	167,42	453,31	136,29	9,47	2 580,26	4,68	519,41	69,39	0,01	0,30							
Всего за день:		31,28	34,58	118,36	985,71	42,01	0,63	0,42	0,29	7,14	0,17	1,78	1,50	6,85	62,09	167,42	453,31	136,29	9,47	2 580,26	4,68	519,41	69,39	0,01	0,30							

ООО «ВЖУСНОДЕП»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	341,98	350,08	1 248,69	10 237,89	399,25	4,55	3,13	5,11	87,19	4,32	8,18	8,29	49,18	723,87	1 193,84	3 143,26	1 192,64	63,36	12 995,52	31,40	4 978,94	192,05	10,50	25,89					
Среднее значение за период	34,20	35,01	124,87	1 023,79	39,93	0,46	0,31	0,51	8,72	0,43	0,82	0,83	4,92	72,39	119,36	314,33	119,26	6,34	1 299,65	3,14	497,89	19,21	1,05	2,56					
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8																										

Возраст детей	Обед
Обеды за родительскую плату 7-18 лет	916

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 фроз 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. Тутельян - М: Делтапресс 2017 – 54с
- 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: Делтапресс 2016 – 64с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /вт.-сост А.И.Забонов, В.А.Цыганенко. - М: "ИКТП-ДАДА", К: Издат.Фрийд 2006: 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для г.п.л. при общеобразовательных школах "Хлебпроддизформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делтапресс М. 7МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы куриные и мелкокуриные, бежостные, 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 Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.