

СОГЛАСОВАНО:

*Лобач НЗ 27. Липецкая*

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 25 » 03 2025



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, из многодетных семей, из семей погибших участников военных операций, детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования

(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: весна

День 1 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	Макароны отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	12,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400	0,720
	Итого завтрак:	630	18,62	20,27	90,18	620,3	0,2	13,806	0,132	1,682	391,75	331,37	91,924	2,633

Обед

81 Лап.	Капуста маринованная	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,54	29,19	120,16	854,73	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752
	Всего за день:	1430	48,16	49,46	210,34	1475,03	0,655	40,515	0,196	13,509	542,006	673,280	210,080	7,385

**День 2 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
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 130/50	180	24,92	16,94	35,66	394,42	0,128	0,835	0,102	0,778	236,837	314,482	40,363	1,562
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	2,25	0,75	31,50	144,00	0,060	15,000	0,000	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
Итого завтрак:		602	27,3	17,71	82,36	600,42	0,188	18,665	0,102	1,388	263,037	360,882	105,763	2,822

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/ТТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая 180/60	240	11,32	11,11	50,77	347,00	0,282	9,000	0,024	2,232	34,284	264,116	175,356	5,892
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,35	33,58	133,45	943,03	0,629	21,271	0,044	6,797	139,144	455,332	244,941	9,897
	<b>Всего за день:</b>	1462	54,65	51,29	215,81	1543,45	0,817	39,936	0,146	8,185	402,181	816,214	350,704	12,719

**День 3 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 овс.хл. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	550	15,34	18,69	76,78	537,30	0,244	11,095	0,094	1,348	313,787	341,080	89,937	4,680

**Обед**

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143/70	Рагу из овощей/овощи натуральные соленые (огурцы) 180/60	240	3,53	13,32	16,50	203,20	0,128	25,098	0,047	3,580	74,928	96,300	37,668	1,362
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	28,71	35,19	90,66	795,11	0,421	136,181	0,121	6,362	182,628	375,948	95,568	5,766
	<b>Всего за день:</b>	1400	44,05	53,88	167,44	1332,41	0,665	147,276	0,215	7,710	496,415	717,028	185,505	10,446

**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
204	Макароны отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	0,47	0,47	11,82	55,55	0,035	118,180	0,000	0,236	18,900	13,000	10,636	2,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642</b>	<b>14,26</b>	<b>21,79</b>	<b>73,91</b>	<b>551,45</b>	<b>0,141</b>	<b>121,178</b>	<b>0,136</b>	<b>1,654</b>	<b>265,710</b>	<b>199,610</b>	<b>34,200</b>	<b>4,409</b>

**Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>918</b>	<b>27,55</b>	<b>25,97</b>	<b>117,07</b>	<b>833,10</b>	<b>0,420</b>	<b>49,263</b>	<b>0,034</b>	<b>8,471</b>	<b>255,000</b>	<b>321,534</b>	<b>157,820</b>	<b>6,210</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>	<b>41,81</b>	<b>47,76</b>	<b>190,98</b>	<b>1384,55</b>	<b>0,561</b>	<b>170,441</b>	<b>0,170</b>	<b>10,125</b>	<b>520,710</b>	<b>521,144</b>	<b>192,020</b>	<b>10,619</b>

**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	180	5,33	3,24	38,54	252	0,054	0,864	0,013	0,108	115,443	138,996	32,814	0,522
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (35/20)	55	1,58	2,55	16,94	97,46	0,026	0,055	0,013	0,257	6,292	14,850	3,542	0,370
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>8,48</b>	<b>6,31</b>	<b>91,48</b>	<b>505,46</b>	<b>0,120</b>	<b>10,949</b>	<b>0,026</b>	<b>0,765</b>	<b>140,835</b>	<b>184,646</b>	<b>79,756</b>	<b>1,772</b>

**Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	3,140	22,332	64,004	37,704	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>29,31</b>	<b>35,17</b>	<b>123,18</b>	<b>898,34</b>	<b>0,687</b>	<b>17,821</b>	<b>0,036</b>	<b>8,077</b>	<b>59,677</b>	<b>318,452</b>	<b>120,599</b>	<b>6,419</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>37,79</b>	<b>41,48</b>	<b>214,66</b>	<b>1403,80</b>	<b>0,807</b>	<b>28,770</b>	<b>0,062</b>	<b>8,842</b>	<b>200,512</b>	<b>503,098</b>	<b>200,355</b>	<b>8,191</b>

**2 неделя**  
**День 6 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
204	Макароны отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с повидлом (30/20)	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>18,36</b>	<b>20,86</b>	<b>96,77</b>	<b>649,9</b>	<b>0,192</b>	<b>11,568</b>	<b>0,136</b>	<b>1,758</b>	<b>367,99</b>	<b>300,51</b>	<b>78,564</b>	<b>2,439</b>

**Обед**

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/54-203	Каша гречневая рассыпчатая/горошек зеленый консервированный 180/60	240	12,12	7,46	49,97	314,70	0,267	1,155	0,001	0,732	39,984	266,166	169,746	5,547
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>35,88</b>	<b>26,10</b>	<b>120,57</b>	<b>851,03</b>	<b>0,520</b>	<b>37,618</b>	<b>0,049</b>	<b>5,223</b>	<b>155,487</b>	<b>496,959</b>	<b>242,342</b>	<b>9,084</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1490</b>	<b>54,24</b>	<b>46,96</b>	<b>217,34</b>	<b>1500,93</b>	<b>0,712</b>	<b>49,186</b>	<b>0,185</b>	<b>6,981</b>	<b>523,477</b>	<b>797,469</b>	<b>320,906</b>	<b>11,523</b>

**День 7 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
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (130/50)	180	27,12	18,55	30,06	391,97	0,095	0,490	0,114	0,720	319,882	337,853	38,491	1,217
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн.40/10	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	0,40	0,30	10,3	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>30,01</b>	<b>26,36</b>	<b>70,45</b>	<b>636,97</b>	<b>0,149</b>	<b>8,32</b>	<b>0,154</b>	<b>1,57</b>	<b>361,482</b>	<b>380,753</b>	<b>57,091</b>	<b>4,227</b>

**Обед**

81 Лап.	Капуста маринованная	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>23,91</b>	<b>34,36</b>	<b>124,52</b>	<b>864,70</b>	<b>0,661</b>	<b>50,867</b>	<b>0,012</b>	<b>12,885</b>	<b>156,391</b>	<b>384,559</b>	<b>138,171</b>	<b>5,757</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1442</b>	<b>53,92</b>	<b>60,72</b>	<b>194,97</b>	<b>1501,67</b>	<b>0,810</b>	<b>59,187</b>	<b>0,166</b>	<b>14,455</b>	<b>517,873</b>	<b>765,312</b>	<b>195,262</b>	<b>9,984</b>

**День 8 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 пшенной крупы	180	6,8	8,3	33,1	234	0,126	0	0,085	0,202	170,87	168,5	30,69	2,088
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338/389	Флоды свежые 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,93</b>	<b>13,97</b>	<b>83,45</b>	<b>517,3</b>	<b>0,2</b>	<b>10,135</b>	<b>0,124</b>	<b>1,13</b>	<b>327,037</b>	<b>291,6</b>	<b>82,807</b>	<b>3,438</b>

**Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>29,17</b>	<b>18,60</b>	<b>133,28</b>	<b>888,34</b>	<b>0,333</b>	<b>24,468</b>	<b>0,017</b>	<b>5,060</b>	<b>124,852</b>	<b>331,342</b>	<b>111,420</b>	<b>6,252</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1440</b>	<b>44,10</b>	<b>32,57</b>	<b>216,73</b>	<b>1405,64</b>	<b>0,533</b>	<b>34,603</b>	<b>0,141</b>	<b>6,190</b>	<b>451,889</b>	<b>622,942</b>	<b>194,227</b>	<b>9,690</b>

**День 9 четверг**

**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
210/54-20 <sub>3</sub> -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/90)	180	13,06	12,36	6,26	187,62	0,100	1,590	0,216	0,479	105,419	200,578	20,815	2,292
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежые 100 г	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	12,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400	0,720
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642</b>	<b>17,35</b>	<b>20,47</b>	<b>61,55</b>	<b>500,82</b>	<b>0,182</b>	<b>16,420</b>	<b>0,256</b>	<b>1,409</b>	<b>137,619</b>	<b>261,078</b>	<b>77,815</b>	<b>3,722</b>

**Обед**

№ 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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,500	0,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	20,03	437,71	0,423	7,726	0,000	3,531	32,780	205,966	48,960	3,451
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,21</b>	<b>39,95</b>	<b>103,58</b>	<b>883,26</b>	<b>0,786</b>	<b>17,781</b>	<b>0,000</b>	<b>6,566</b>	<b>110,465</b>	<b>393,226</b>	<b>138,045</b>	<b>7,806</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1452</b>	<b>45,56</b>	<b>60,42</b>	<b>165,13</b>	<b>1384,08</b>	<b>0,97</b>	<b>34,20</b>	<b>0,26</b>	<b>7,98</b>	<b>248,08</b>	<b>654,30</b>	<b>215,86</b>	<b>11,53</b>

**День 10 пятница**

**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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 170/10	180	6,23	11,28	34,32	264,85	0,103	0,984	0,055	0,182	136,655	160,563	38,151	0,497
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,26</b>	<b>16,85</b>	<b>73,47</b>	<b>499,15</b>	<b>0,167</b>	<b>11,119</b>	<b>0,094</b>	<b>0,910</b>	<b>300,822</b>	<b>266,663</b>	<b>57,268</b>	<b>3,447</b>

**Обед**

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	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 (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной	240	7,62	9,42	36,74	258,14	0,082	4,000	0,000	3,164	26,832	68,604	37,344	2,332
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>28,41</b>	<b>28,72</b>	<b>121,10</b>	<b>845,84</b>	<b>0,428</b>	<b>21,200</b>	<b>0,043</b>	<b>7,557</b>	<b>156,842</b>	<b>270,034</b>	<b>108,164</b>	<b>5,757</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1410</b>	<b>41,67</b>	<b>45,57</b>	<b>194,57</b>	<b>1344,99</b>	<b>0,595</b>	<b>32,319</b>	<b>0,137</b>	<b>8,467</b>	<b>457,664</b>	<b>536,697</b>	<b>165,432</b>	<b>9,204</b>

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов 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: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной, изд. "Хлебпролинформ", 2004 (рец. №81)

Примечания: \*

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

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами