

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_



Приложение № ___ к Contractу

№ _____ от " " 202_

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Станисский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_

Исполнитель:

ООО Компания питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, посещающих группу продленного дня с родительской платой (возрастная категория: от 12 лет и старше)

Сезон: весна

1 неделя 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 (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
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
338/389	Фрукты свежие 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
	Итого завтрак:	500	16,44	17,87	80,65	551,45	0,180	11,778	0,116	1,441	352,780	299,154	80,697	2,330

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

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
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
338/389	Фрукты 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 полдник:	345	3,85	4,81	58,33	294,65	0,063	10,030	0,003	1,775	40,150	54,300	19,400	3,425
	Всего за день:	1645	49,83	51,87	259,14	1700,83	0,698	48,517	0,183	15,043	543,186	695,364	218,253	10,507

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 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
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	1,95	0,65	27,30	124,80	0,052	13,000	0,000	0,520	10,400	36,400	54,600	0,780
Итого завтрак:		572	22,85	14,79	72,22	515,48	0,159	16,526	0,085	1,178	221,964	302,868	90,636	2,442

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

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
Итого полдник:		275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
Всего за день:		1707	65,22	58,85	243,25	1762,51	0,908	38,437	0,203	8,875	659,908	1032,400	385,177	13,439

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	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
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	Фрукты 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:	540	14,57	18,51	73,19	519,00	0,237	11,095	0,094	1,235	312,520	336,780	89,070	4,600

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

Полдник:

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого полдник:	300	10,90	9,58	55,38	370,00	0,140	2,310	0,102	0,730	51,280	139,540	21,240	2,080
	Всего за день:	1690	54,18	63,28	219,23	1684,11	0,798	149,586	0,317	8,327	546,428	852,268	205,878	12,446

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 (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
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
338/389	Фрукты 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:	512	12,31	19,42	66,56	493,25	0,124	12,970	0,120	1,457	225,440	170,994	29,737	3,826

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
	Итого обед:	918	27,55	25,97	117,07	833,10	0,420	49,263	0,034	8,471	255,000	321,534	157,820	6,210

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1720	49,15	50,89	227,81	1588,35	0,624	62,303	0,188	10,828	542,340	585,528	210,557	11,216

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 (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
338	Фрукты 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
	Итого завтрак:	545	8,34	6,08	89,94	496,60	0,1180	10,9440	0,0250	0,7420	140,2630	183,2960	79,4340	1,7380

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
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	8,077	59,677	318,452	120,599	6,419

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1670	47,87	46,73	262,50	1680,94	0,905	32,805	0,095	9,919	264,740	605,948	229,633	11,857

**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	Макароньы отварные с сыром (125/5/20)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
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
338/389	Плоды свежие 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
	Итого завтрак:	500	16,48	18,56	91,44	600,25	0,18	11,54	0,12	1,597	330,62	273,894	75,737	2,256

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
302/54-20з	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
	Итого обед:	860	35,88	26,10	120,57	851,03	0,520	37,618	0,049	5,223	155,487	496,959	242,342	9,084

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
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
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 полдник:	345	3,85	4,81	58,33	294,65	0,063	10,030	0,003	1,775	40,150	54,300	19,400	3,425
	Всего за день:	1705	56,21	49,47	270,34	1745,93	0,763	59,188	0,172	8,595	526,257	825,153	337,479	14,765

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	Мg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	22,60	15,46	25,05	326,64	0,079	0,408	0,095	0,600	266,568	281,544	32,076	1,014
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
338/389	Фрукты 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
	Итого завтрак:	512	25,49	23,27	65,44	571,64	0,133	8,238	0,135	1,45	308,168	324,444	50,676	4,024

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	Мg	Fe
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
	Итого обед:	890	23,91	34,36	124,52	864,70	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1677	64,42	68,11	227,54	1740,34	0,914	59,745	0,221	15,235	763,359	983,203	238,447	10,881

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 пшениной 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	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
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
	Итого завтрак:	540	14,16	13,79	79,86	499,00	0,193	10,135	0,124	1,017	325,77	287,3	81,94	3,358

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	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
	Итого обед:	890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1720	52,62	37,89	257,32	1649,34	0,626	34,673	0,175	6,98	638,762	711,642	216,360	10,790

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
210/ 54-20 ₃ -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399	87,849	167,148	17,346	1,910
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
338/389	Плоды свежие 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
	Итого завтрак:	512	14,87	18,31	56,31	450,35	0,157	14,155	0,220	1,249	118,449	222,048	65,946	3,220

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
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) 50/150	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
	Итого обед:	810	28,21	39,95	103,58	883,26	0,786	17,781	0,000	6,566	110,465	393,226	138,045	7,806

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
386	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1597	58,10	68,74	197,47	1637,61	1,06	32,58	0,29	8,72	527,71	889,47	253,59	12,13

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
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 /ссж	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	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
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
	Итого завтрак:	540	12,49	16,67	69,88	480,85	0,160	11,119	0,094	0,797	299,555	262,363	56,401	3,367

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/ТТК	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,112	9,000	0,000	2,664	22,332	64,004	47,694	3,664
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
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,458	26,200	0,043	7,057	152,342	265,434	118,514	7,089

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1675	51,12	50,67	239,76	1611,19	0,718	41,359	0,171	8,954	516,697	631,997	204,515	14,156

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
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