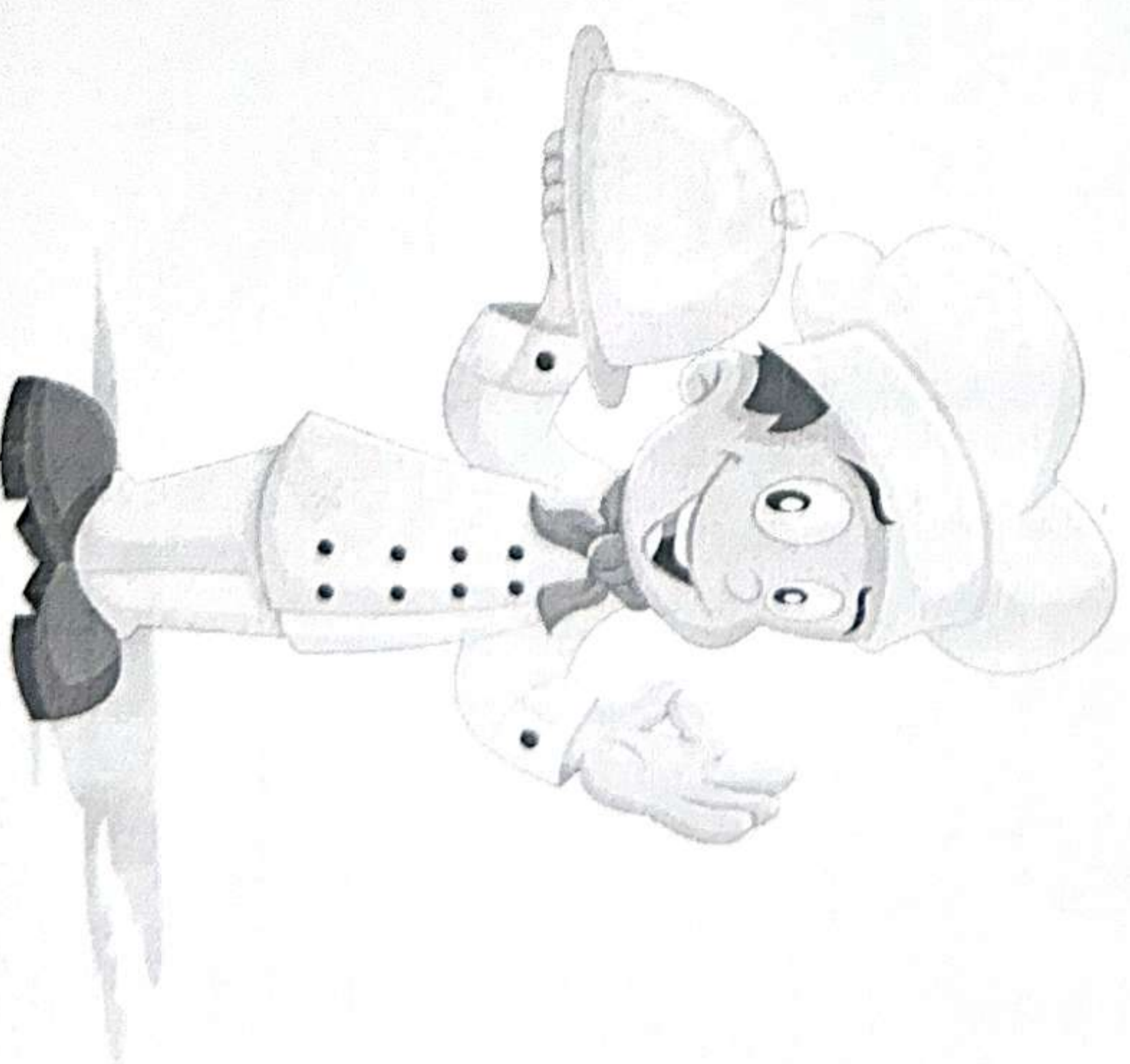


УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское»
«Тимашевские розничные
ПРТ Районы
Торговли райпо»
Н.Н.Стромиллова

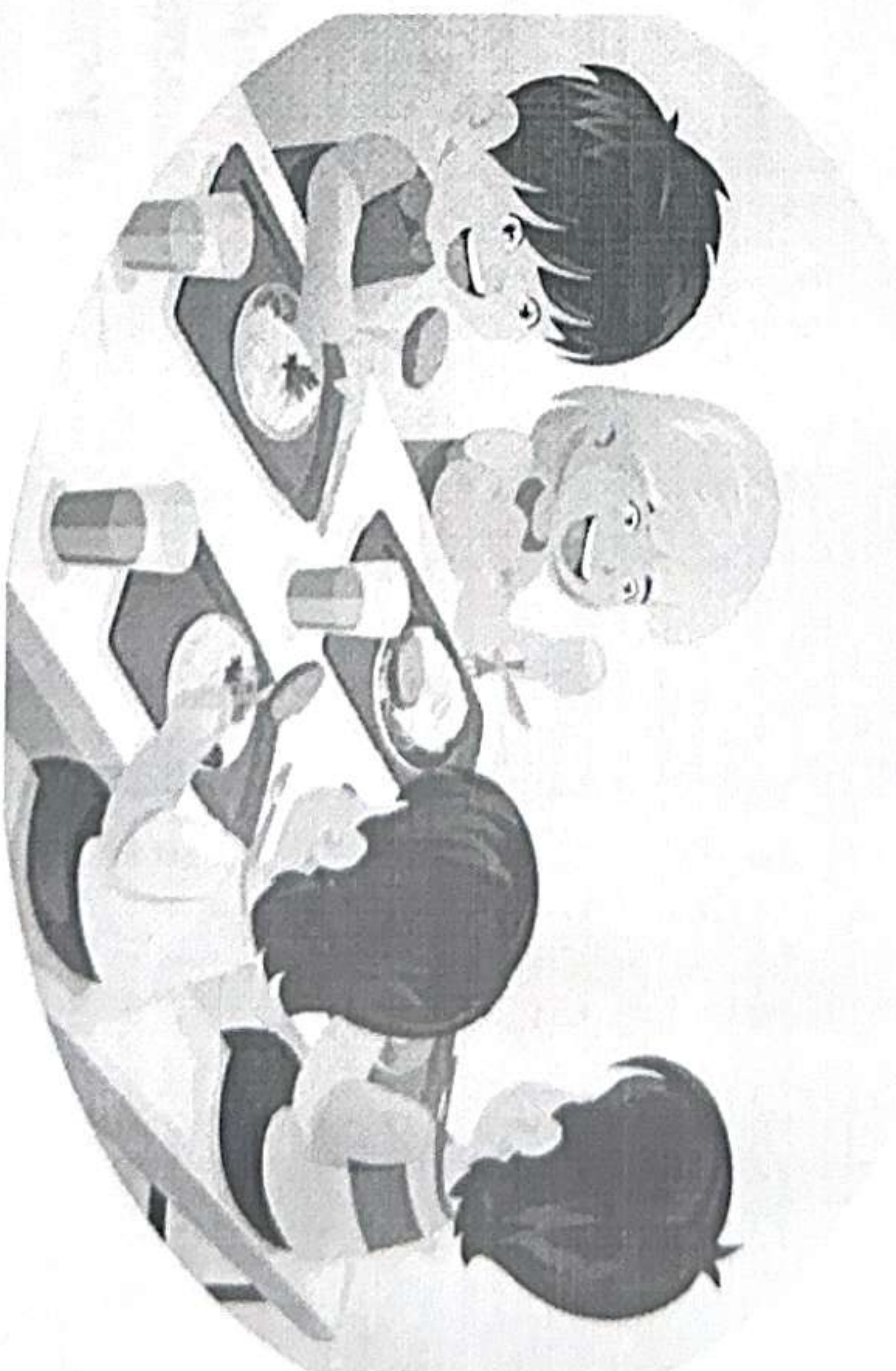
**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ЗИМА
2024-2025 год**

СОГЛАСОВАНО:
ИП Эжаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжаев



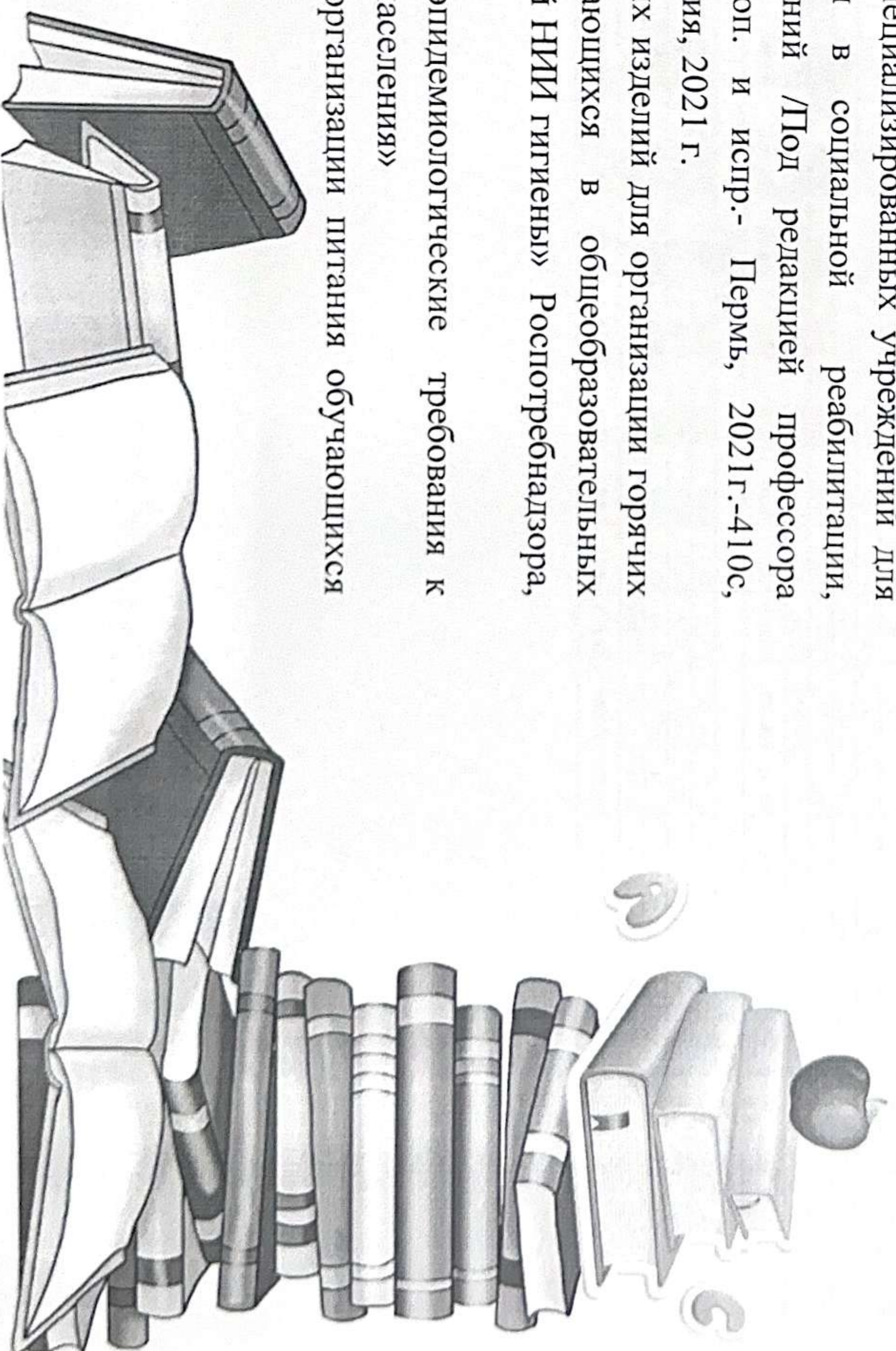
Особенности школьного меню:

1. Разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и старше).
2. Сформировано на основе разрешенных и наиболее распространенных традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста.
3. Содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания.
4. Содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся.
5. Предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки – включая блюда, технологии которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.
6. Обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счет применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска.
7. Обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счет применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



Список использованной литературы для разработки основного (организованного меню):

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под общей редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна - М: ДеЛи плюс, 2015г- 544с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ –интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений /Под редакцией профессора Первалова А.Я. Издание 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021г.-410с, Уральский региональный центр питания, 2021 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020-145с
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. М.Р 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»



Основное (организованное) меню питания
Для учащихся возрастной категории 7-11 лет в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.

Сезон: Зима

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
Сыр сычужный твердый (порциями)*	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	Ф007/2	2016						
Каша рисовая молочная жидкая*	150	3,67	2,69	22,39	137,46	0,40	0,04	0,09	0,02	0,03	83,96	85,92	19,19	0,28	134,60	7,20	0,00	0,10	0,10	189	2008						
Блинчики б/ч*	100	4,12	8,85	22,76	187,03	0,00	0,04	0,04	0,05	0,26	13,67	37,56	6,06	0,46	48,66	1,99	0,01	0,01	0,01	399	2011						
Молоко стуженное*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,90	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	0,01	471	2021						
Кофейный напиток из цикория с молоком (вариант)	200	3,38	2,91	12,36	89,95	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	125,52	86,40	14,11	0,10	175,63	10,80	0,00	0,00	0,00	419	2016						
Хлеб пшеничный*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2013						
Итого за прием пищи:	510	17,22	19,29	83,66	587,49	1,29	0,17	0,39	0,13	0,30	379,45	328,88	59,56	1,58	479,39	21,39	0,01	0,12									
Обед																											
Салат из квашеной капусты*	60	0,96	1,86	4,94	41,79	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,25	18,58	8,62	0,35	156,39	1,64	0,00	0,01	0,01	47	2011						
Суп куриный	200	4,41	4,94	8,60	96,82	2,88	0,05	0,05	0,32	0,03	30,71	57,70	18,03	0,83	226,86	3,48	0,00	0,04	0,04	152	2018						
Зразы рубленые	90	8,64	12,88	9,60	192,08	2,03	0,05	0,08	0,04	0,10	27,73	105,20	19,92	1,77	217,87	4,70	0,00	0,03	0,03	274	2011						
Каша ржаная вязкая*	150	3,12	4,40	20,28	133,13	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	29,66	99,51	15,51	0,59	66,54	0,00	0,01	0,03	0,03	184	2008						
Соус красный основной*	30	0,43	0,75	2,79	19,88	0,80	0,01	0,00	0,06	0,01	4,41	7,25	4,03	0,16	51,03	0,17	0,00	0,00	0,00	422	2021						
Компот из свежих плодов и ягод*	200	0,09	0,09	11,87	49,19	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	11,27	2,28	3,38	0,46	64,82	0,46	0,00	0,00	0,00	486	2021						
Хлеб пшеничный*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	0,01	108	2013						
Хлеб ржаной*	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	574	2021						
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	338	2011						
Итого за прием пищи:	895	22,80	25,78	98,94	727,25	31,81	0,33	0,23	0,45	0,22	158,98	356,72	96,14	8,06	1 146,76	13,57	0,01	0,13									
Полдник																											
Булочка деревенская	60	4,07	2,92	24,20	155,28	0,61	0,07	0,04	0,00	0,02	10,47	41,18	8,19	0,51	100,23	0,01	0,01	0,00	0,00	439	2011						
Кефир 2,5% (промышленная упаковка)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	0,04	386	2011						
Фрукты по сезону	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	0,15	0,15	112	2013						
Итого за прием пищи:	360	10,67	8,12	39,70	299,28	40,01	0,21	0,41	0,06	0,02	285,47	248,18	47,19	0,81	547,23	18,01	0,01	0,19									
Всего за день:		50,69	53,19	222,30	1 614,02	73,11	0,71	1,03	0,64	0,54	823,90	933,78	202,89	10,45	2 173,38	52,97	0,03	0,44									

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ*	60	0,95	0,06	5,58	26,64	2,62	0,01	0,02	0,00	0,00	29,88	25,31	14,75	0,82	188,95	4,58	0,00	0,01	Р300257	2021							
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	90	11,94	14,67	9,23	223,46	0,49	0,09	0,13	0,04	0,00	36,43	115,86	15,52	1,56	175,12	6,60	0,01	0,06	316	2016							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ*	150	4,91	4,54	29,27	178,37	5,29	0,07	0,04	0,34	0,08	42,62	53,98	21,70	1,18	200,02	1,56	0,01	0,03	205	2011							
ЧАЙ - КАРКАДЕ*	200	0,00	0,00	15,02	60,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,88	1,99	0,04	13,15	0,00	0,00	0,00	461	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,80	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	108	2013							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011							
Итого за прием пищи:	620	19,73	19,79	78,94	582,86	19,20	0,23	0,22	0,39	0,08	136,31	224,83	68,56	6,20	881,04	14,74	0,02	0,11									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	1,53	4,36	9,87	86,49	6,55	0,03	0,04	0,18	0,00	34,26	38,34	19,77	0,95	286,00	4,38	0,00	0,02	82	2011							
КОТЛЕТЫ - ПЕРМСКИЕ**	90	9,90	10,62	9,90	173,77	0,00	0,13	0,00	42,32	0,00	45,02	153,06	20,71	2,48	0,00	0,00	0,00	0,00	341	2021							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,27	5,11	19,26	139,95	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	12,78	94,10	63,58	2,20	132,99	1,15	0,00	0,01	324	2008							
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	20	0,28	0,50	1,30	10,98	0,48	0,00	0,00	0,04	0,01	2,70	4,55	2,60	0,10	32,57	0,11	0,00	0,00	422	2021							
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021							
БУЛОЧКА "ВОРОНЖАЯ"	50	4,54	6,14	17,42	147,02	0,05	0,04	0,06	0,04	0,14	31,06	54,08	6,94	0,33	58,46	1,37	0,01	0,01	479	2008							
Итого за прием пищи:	780	26,56	27,44	110,74	800,13	11,08	0,44	0,22	42,60	0,23	154,42	417,83	140,50	10,86	842,42	10,69	0,01	0,05									
Полдник																											
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА*	90	9,93	9,32	19,63	216,87	0,22	0,05	0,16	0,05	0,19	107,92	140,57	16,20	0,58	126,86	3,89	0,02	0,02	290	2021							
МОЛОКО СТУШЕННОЕ*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021							
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ*	200	0,20	0,00	13,00	53,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,00	10,00	10,00	5,43	0,12	52,00	0,00	0,02	0,00	Р300223	2021							
Итого за прием пищи:	310	11,57	11,02	43,73	335,47	1,82	0,07	0,25	0,06	0,20	179,32	194,37	28,43	0,74	251,86	5,29	0,04	0,03									
Всего за день:		57,86	58,25	233,41	1 718,46	32,10	0,74	0,69	43,05	0,51	470,05	837,03	237,49	17,90	1 975,32	30,72	0,07	0,19									

Сезон: зима
Категория: 7-11 лет

4 день

1 неделя - 4 день
Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
Завтрак																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,70	3,00	3,44	44,41	6,19	0,01	0,02	0,19	0,00	0,00	21,51	15,07	8,80	0,67	116,45	1,68	0,00	0,01	41										2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	200	13,77	16,12	24,59	298,56	11,44	0,16	0,16	0,70	0,12	0,12	47,97	181,90	48,98	2,82	829,85	10,79	0,00	0,08	322										2021	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА*	200	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	15,52	8,81	6,56	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	377										2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108										2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,90	1,88	0,00	0,00	574										2021	
ХЛЕБ РЖАНОМ*	525	19,38	19,61	73,44	549,82	18,79	0,28	0,23	0,89	0,12	0,12	98,45	261,28	81,59	6,19	1 089,52	14,15	0,00	0,10											2021	
Обед																															
Итого за прием пищи:																															
ОБЕДА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ*	60	0,95	0,06	5,58	26,64	2,62	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	29,88	25,31	14,75	0,82	188,95	4,58	0,00	0,01	5300257											2021
ОБЕДА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ*	200	2,96	3,77	16,77	113,08	3,26	0,06	0,06	0,19	0,15	0,15	23,03	45,85	15,35	0,71	252,78	3,44	0,00	0,02	118,2											2011
СУП С КЛЕЦКАМИ*	90	9,20	11,20	7,80	171,25	0,82	0,05	0,09	0,03	0,07	0,07	41,40	114,20	17,06	1,50	249,67	6,58	0,00	0,03	349											2021
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	150	8,91	11,30	26,73	245,55	0,06	0,06	0,07	0,07	0,03	0,09	12,33	15,38	7,83	0,11	93,50	0,00	0,00	0,00	485											2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	200	0,18	0,00	27,25	110,16	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108											2021
КУСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574											2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	112											2013
ХЛЕБ РЖАНОМ*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	328,96	380,41	94,50	5,73	1 080,75	16,59	0,01	0,23												2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	855	26,95	26,94	117,28	826,72	46,20	0,35	0,33	0,33	0,33	0,31	328,96	380,41	94,50	5,73	1 080,75	16,59	0,01	0,23												2013
Итого за прием пищи:																															
Полдник																															
Итого за прием пищи:	65	7,15	6,44	23,87	182,05	0,04	0,07	0,08	0,05	0,20	0,20	38,12	77,82	10,46	0,60	84,22	1,78	0,02	0,01	895											1996
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378											2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00												2017
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	365	9,15	7,95	46,59	296,35	5,34	0,10	0,17	0,06	0,20	0,20	137,24	137,24	33,41	3,68	337,78	6,28	0,02	0,01												2017
Итого за прием пищи:		55,48	54,50	237,31	1 672,89	70,33	0,73	0,73	1,28	0,63	0,63	546,41	778,93	209,50	15,60	2 488,05	37,02	0,03	0,34												2017
Всего за день:																															

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Fe, мг	Cu, мг	Zn, мг					
																						Вит. С	Вит. В1	Вит. В2		
Завтрак																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ*	60	1,15	2,02	3,77	38,24	1,64	0,04	0,03	0,87	0,00	20,44	30,31	16,10	0,46	91,18	1,98	0,00	0,02	25	2021						
РАДУ ИЛИ КУРИЦЫ*	175	13,31	16,61	15,24	264,15	9,68	0,12	0,14	0,40	0,00	35,84	153,27	37,46	2,00	663,13	8,62	0,01	0,11	54-22*	2021						
ЧАЙ ЧАЙКАДЕ*	200	0,00	0,00	15,02	60,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,98	1,99	0,04	13,15	0,00	0,00	0,00	461	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013						
ХЛЕБ РЖАНОУ*	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	574	2021						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,80	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021						
Итого за прием пищи:	585	19,57	19,50	78,56	570,26	22,10	0,29	0,26	1,10	0,00	81,36	256,06	111,25	4,50	1 181,36	11,42	0,01	0,13								
Обед																										
САЛАТ РОЗОВЫЙ* ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОМ*	60	1,04	3,55	4,00	52,69	10,39	0,01	0,02	0,00	0,00	26,28	17,21	8,82	0,55	113,75	1,91	0,00	0,01	101	2016						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ*	200	2,10	3,58	14,30	98,08	3,69	0,06	0,04	0,18	0,06	20,61	39,27	15,12	0,89	272,25	3,08	0,00	0,02	108	2008						
МЯСО ТУШЕНОЕ*	90	12,81	13,62	2,50	183,82	1,39	0,04	0,09	0,30	0,00	16,20	132,11	22,41	1,99	341,31	6,47	0,00	0,05	321	2021						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,20	3,39	25,63	149,80	0,00	0,12	0,01	0,01	0,05	14,36	79,09	29,11	1,02	79,94	1,89	0,00	0,01	324	2008						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	12,80	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01	108	2013						
ХЛЕБ РЖАНОУ*	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	574	2021						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00	К000338	2017						
Итого за прием пищи:	875	26,89	25,19	111,23	780,93	22,07	0,39	0,26	0,49	0,11	124,55	380,33	114,51	11,27	1 301,45	17,11	0,00	0,10								
Полдник																										
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА*	90	9,92	10,10	19,56	223,52	0,22	0,05	0,16	0,05	0,19	107,57	140,44	16,16	0,58	126,73	3,89	0,02	0,02	290	2021						
КОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021						
ИСИТЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	16,51	66,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	6,24	2,06	0,00	2,31	0,00	0,00	0,00	355	2011						
Итого за прием пищи:	310	11,37	11,80	47,17	355,15	0,42	0,06	0,24	0,06	0,20	181,30	190,48	25,02	0,62	202,04	5,29	0,02	0,03								
Итого за день:		57,83	56,49	236,96	1 706,34	44,59	0,74	0,76	1,65	0,31	387,21	806,87	250,78	18,39	2 684,85	33,92	0,03	0,26								

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																												
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	120	11,10	10,20	7,97	167,80	3,78	0,12	0,13	0,60	0,00	62,25	259,16	69,36	1,44	614,40	158,77	0,01	0,67	54-11-	2020	2021							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,18	5,23	21,41	145,90	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	39,88	84,77	30,00	1,18	763,83	8,54	0,00	0,03	312	2011	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	2021							
КОЧИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,20	3,49	13,33	89,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	24,84	5,94	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	583	2021	2021							
Итого за прием пищи:	540	19,24	19,30	75,95	554,64	14,20	0,33	0,27	0,63	0,08	129,75	418,94	123,61	5,33	1 470,03	168,71	0,01	0,70										
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ*	60	2,83	3,90	4,32	64,20	2,08	0,01	0,04	0,03	0,00	96,26	64,52	13,06	0,72	151,55	3,47	0,00	0,01	50	2011	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,57	3,63	14,99	111,20	3,68	0,14	0,05	0,18	0,06	30,55	62,57	26,11	1,53	375,25	3,46	0,00	0,02	99	2008	2008							
НАТЕТСЫ КУРИНЫЕ*	90	8,61	13,50	16,23	217,85	0,60	0,10	0,16	0,10	0,23	24,72	193,94	30,76	2,67	230,82	6,41	0,02	0,10	326	2016	2016							
КАША РЖАНОВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	3,12	4,40	20,28	133,13	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	29,66	99,51	15,51	0,59	66,54	0,00	0,01	0,03	184	2008	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	108	2013	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021	2021							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	2011							
Итого за прием пищи:	880	25,34	26,40	113,11	791,68	16,36	0,47	0,35	0,34	0,37	222,37	499,64	117,44	9,91	1 208,36	17,02	0,03	0,18										
Полдник																												
ЛИЧНИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	100	4,23	5,37	31,65	193,55	5,94	0,05	0,05	0,03	0,19	20,97	41,06	10,60	0,61	99,20	1,71	0,01	0,01	446	2012	2012							
ОЛОВО КОЛПАЧЕНОЕ*	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	2011							
Итого за прием пищи:	300	10,17	10,49	41,47	304,07	7,04	0,10	0,27	0,06	0,19	236,19	192,98	34,23	0,78	407,26	20,70	0,01	0,01										
Итого за день:		54,75	56,19	230,53	1 650,39	37,60	0,90	0,89	1,03	0,64	588,31	1 111,56	275,28	16,02	3 085,65	206,43	0,05	0,89										

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			В3, мг	В6, мг		
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ КРАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ*	60	0,65	1,93	3,42	35,18	4,80	0,01	0,01	0,00	0,00	17,28	11,35	6,39	0,89	186,99	1,46	0,00	0,01	10	2021		
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	90	10,10	12,52	7,78	184,20	0,82	0,05	0,09	0,03	0,07	38,42	113,59	16,88	1,47	249,59	6,58	0,00	0,03	349	2021		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,42	4,51	19,97	138,03	0,00	0,12	0,06	0,02	0,06	11,61	97,19	65,84	2,27	137,78	1,19	0,00	0,01	324	2008		
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (ГОРЯЧИЙ)*	200	0,34	0,23	15,41	68,85	4,48	0,02	0,01	0,00	0,00	20,57	8,32	7,16	1,23	179,34	1,12	0,00	0,01	487	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021		
Итого за прием пищи:	550	19,08	19,57	69,73	536,46	10,10	0,29	0,20	0,05	0,13	98,13	273,20	109,27	7,16	799,95	11,75	0,00	0,08				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)*	60	0,64	0,00	1,40	8,15	2,40	0,02	0,02	0,00	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	0,00	0,00	0,00	107	2013		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	3,17	5,34	13,20	118,21	4,94	0,06	0,05	0,18	0,00	44,59	75,07	26,63	1,30	381,80	4,80	0,00	0,02	84	2011		
ГЛЮБ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	180	15,00	16,50	32,40	337,60	1,38	0,07	0,10	0,38	0,11	23,03	184,19	43,76	2,24	359,42	6,48	0,01	0,06	330	2021		
КОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	12,80	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,90	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	0,90	2,62	10,00	67,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	18,63	4,46	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	583	2021		
Итого за прием пищи:	740	26,90	25,20	117,20	807,70	10,32	0,32	0,24	0,56	0,11	111,08	376,68	117,40	9,15	1 266,42	14,48	0,01	0,09				
Полдник																						
САТУШКА С ТВОРОГОМ*	65	7,16	6,44	23,89	182,18	0,04	0,07	0,08	0,03	0,16	37,87	77,47	10,47	0,60	83,89	1,78	0,02	0,01	695	1996		
КАШ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	379	2011		
ПРУТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	308	2011		
Итого за прием пищи:	365	9,16	8,05	46,11	296,48	10,34	0,11	0,16	0,05	0,16	115,75	131,89	29,42	3,58	460,45	8,28	0,02	0,02				
Итого за день:		55,10	52,82	233,10	1 640,60	30,76	0,72	0,60	0,66	0,40	324,96	781,77	256,09	19,89	2 526,82	34,51	0,03	0,17				

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)*	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БИЛУС*	160	9,95	7,00	15,22	163,60	32,66	0,08	0,14	0,26	0,00	90,53	149,92	43,38	3,13	595,44	10,20	0,00	0,05	329	2021
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,80	3,50	11,20	91,00	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОМ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	540	19,29	19,65	69,48	533,96	43,18	0,26	0,34	0,34	0,15	233,58	329,37	101,68	8,35	1 150,99	22,60	1,80	0,07		
Обед																				
СЛП ХАРЧУ*	200	5,87	7,01	10,78	129,91	1,47	0,03	0,04	0,01	0,00	10,00	67,80	14,70	0,92	168,28	2,45	0,00	0,02	109	2021
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СЫРОМ И СОУСОМ МОЛОЧНЫМ*	90	13,20	14,92	9,00	223,36	0,95	0,06	0,13	0,06	0,02	83,96	144,10	19,72	1,18	207,10	7,57	0,01	0,07	374	2021
ШАША ПШЕНИЧАЯ ВЯЗАКА*	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	10,00	49,00	16,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	200	0,44	0,15	22,41	98,03	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,24	10,51	6,23	0,43	71,48	0,00	0,00	0,00	473	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОМ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	112	2013
Итого за прием пищи:	800	26,79	27,13	102,96	771,54	75,62	0,28	0,27	0,18	0,02	170,50	339,51	83,25	4,83	881,36	11,70	0,01	0,24		
Полдник																				
АННИК	120	4,80	6,19	37,31	231,77	0,18	0,06	0,00	68,98	0,00	66,85	95,76	13,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,86	550	2021
МОЛОКО КИРСКОЕ*	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	320	10,74	11,31	47,13	342,29	1,28	0,11	0,22	69,01	0,00	282,07	247,68	36,93	0,17	308,06	18,99	0,00	0,86		
Итого за день:		56,82	58,09	219,57	1 647,79	120,08	0,65	0,83	69,53	0,17	688,15	916,56	221,86	13,35	2 140,41	53,29	1,81	1,17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг				
Итого за весь период	552,77	554,78	2 327,00	16 738,27	644,83	7,42	8,67	121,22	6,38	5 842,95	9 098,41	2 418,09	146,05	25 131,23	852,76	4,00	5,36				
Среднее значение за период	46,06	46,23	193,92	1 394,86	53,74	0,62	0,72	10,10	0,53	488,91	758,20	201,51	12,17	2 094,27	71,06	0,33	0,45				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню периода в % от	13,20	29,80	57,00																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
11 л	552	815	333

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- амени на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- риготовленные блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- ыдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- ыдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением форм закладки и энергетической ценности.
- ыдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением форм закладки и энергетической ценности.
- риготовленные блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением форм закладки и энергетической ценности.
- ыдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- риготовленные блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- ыдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- риготовленные блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.