

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 18

Л.В.Щукина
«16» октября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.Федори
«16» октября 2023г.



**Примерное меню приготавливаемых блюд
на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций**

**обед
7- 11 лет**



г.Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,4 | 6 | 8,26 | 92,8 | 0,04 | 7 | 0 | 13,9 | 54,8 | 51,2 | 20,56 | 0,72 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,09 | 8,38 | 0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,19 | 28,86 | 5,54 | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,42 | 31,7 | 202,1 | 0,07 | 0 | 0 | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,3 | 1,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,61 | 27,33 | 137,65 | 944,1 | 0,575 | 45,14 | 5,54 | 20,44 | 158,7 | 478,79 | 134,04 | 11,29 |

Неделя 1

День 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|---|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 0 | 3,5 | 20 | 0,008 | 1,58 | 0 | 12 | 34,5 | 52,8 | 36,9 | 0,8 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 2,43 | 42,67 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 14,78 | 14,33 | 12,28 | 292 | 0,056 | 0 | 0 | 3,34 | 8,9 | 194,55 | 30,56 | 2,66 |
| 303 | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 36,27 | 69,49 | 146,81 | 1443,75 | 0,587 | 8,13 | 0 | 27,64 | 169,13 | 540,83 | 172,49 | 12,69 |

Неделя 1

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,02 | 5,08 | 0 | 0,33 | 11,86 | 11,8 | 9,81 | 0,8 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 4,39 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | 0 | 1,28 | 29,7 | 72,2 | 29,7 | 1,15 |
| 213 | Омлет с жареным картофелем | 170/5 | 12,74 | 28,82 | 18,92 | 387 | 0,16 | 5,64 | 0,22 | 6,2 | 88,28 | 222,7 | 30,8 | 2,79 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 870 | 27,02 | 38,8 | 128,74 | 978,9 | 0,485 | 22,7 | 0,22 | 7,89 | 173,14 | 409,66 | 119,51 | 8,33 |

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 0,84 | 5,04 | 2,57 | 59,1 | 0,012 | 2,94 | 0 | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13 | 117 | 0,055 | 0,95 | 0 | 2,63 | 27,3 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 11,16 | 13,65 | 13,47 | 221,8 | 0,06 | 1,92 | 0,05 | 2,3 | 43,84 | 184,96 | 21,34 | 0,6 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Фрукты в ассортименте* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 1040 | 27,5 | 31,94 | 141,67 | 979,4 | 0,386 | 19,81 | 0,05 | 5,7 | 146,83 | 451,19 | 131,72 | 8,73 |

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,4 | 0,02 | 2,8 | 0 | 8,88 | 54,56 | 33,48 | 10,86 | 0,45 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,96 | 10,93 | 103,75 | 0,03 | 10,92 | 0 | 2,38 | 10,93 | 46,1 | 23,1 | 4,4 |
| 291 | Плов | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305 | 0,1 | 6,02 | 19,46 | 0,49 | 46,48 | 175,3 | 54,04 | 1,97 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничный | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | Фрукты в ассортименте* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 960 | 29,15 | 21,16 | 153,03 | 934,55 | 0,373 | 30,47 | 19,46 | 12,46 | 189,57 | 382,28 | 153,66 | 11,51 |

Неделя 2

День 6

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,4 | 6 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,62 | 0,018 | 0,09 | 20,5 | 32,33 | 7,47 | 0,61 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 96,25 | 0,07 | 10,38 | 0 | 2,33 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 13,93 | 11,23 | 12,99 | 209 | 0,16 | 0,72 | 0,031 | 54,56 | 47,1 | 63,1 | 17,76 | 2,88 |
| 303 | Каша вязкая рисовая, или | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,35 | 0,09 | 29,37 | 120,04 | 0,004 | 0,001 | 0 | 0,06 | 24,38 | 13,8 | 11,7 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 29,18 | 29,38 | 142,85 | 964,79 | 0,527 | 17,721 | 0,049 | 66,4 | 177,41 | 340,45 | 109,67 | 10,95 |

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 0 | 3,5 | 20 | 0,05 | 9,56 | 0 | 1,71 | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 2,43 | 42,67 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 270 | Котлеты Московские | 100 | 12,15 | 28,19 | 9,15 | 293,47 | 0,08 | 4,52 | 0,015 | 0,37 | 16,86 | 111,82 | 16,08 | 1,93 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 32,94 | 84,16 | 139,1 | 1430,62 | 0,571 | 20,8 | 0,015 | 4,9 | 124,64 | 431,15 | 143,98 | 8,12 |

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|---|-------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 0 | 3,5 | 20 | 0,05 | 9,56 | 0 | 1,71 | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,07 | 13 | 117 | 0,09 | 8,38 | 0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,56 | 16,8 | 2,9 | 221 | 0,04 | 0,92 | 0 | 2,62 | 21,82 | 154,2 | 22 | 3,06 |
| 303 | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 349 | сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,64 | 29,03 | 134,49 | 937,5 | 0,483 | 19,59 | 0 | 16,55 | 149,47 | 451,09 | 128,2 | 11,41 |

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 2,08 | 6,38 | 14,85 | 101,94 | 0,05 | 9,56 | 0 | 1,71 | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86 | 0,12 | 11,08 | 0 | 1,28 | 29,7 | 72,2 | 29,7 | 1,15 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 11,74 | 12,91 | 0,24 | 164 | 0,02 | 1,18 | 0,05 | 0,51 | 28 | 83,5 | 10,14 | 0,95 |
| 309 | Макаронные изделия | 180 | 6,6 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,05 | 31,7 | 0 | 3,12 | 99,72 | 72,25 | 37,18 | 1,45 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,35 | 0,09 | 29,37 | 120,04 | 0,004 | 0,001 | 0 | 0,06 | 24,38 | 13,8 | 11,7 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,77 | 29,51 | 146,4 | 959,72 | 0,417 | 53,521 | 0,05 | 6,68 | 226,36 | 369,49 | 140,49 | 5,78 |

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 2,08 | 7,19 | 14,85 | 101,94 | 0,05 | 9,56 | 0 | 1,71 | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,96 | 10,93 | 103,75 | 0,03 | 10,92 | 0 | 2,38 | 10,93 | 46,1 | 23,1 | 4,4 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 16,14 | 8,63 | 5,7 | 174 | 0,15 | 9,68 | 0,01 | 8,07 | 55,43 | 249,3 | 55,92 | 1,16 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 31,89 | 28,75 | 141,99 | 944,59 | 0,451 | 31,06 | 0,01 | 12,55 | 131,47 | 526,63 | 171,34 | 9,7 |

| Прием пищи, день | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Суммарный объем блюд обеда |
|-------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|----------------------------|
| 1 | 30,61 | 27,33 | 137,65 | 944,1 | 0,575 | 45,14 | 5,54 | 20,44 | 158,7 | 478,79 | 134,04 | 11,29 | 940 |
| 2 | 36,27 | 69,49 | 146,81 | 1443,75 | 0,587 | 8,13 | 0 | 27,64 | 169,13 | 540,83 | 172,49 | 12,69 | 940 |
| 3 | 27,21 | 38,69 | 130,23 | 984,34 | 0,477 | 21,801 | 0,22 | 7,87 | 183,34 | 413,46 | 121,21 | 6,73 | 870 |
| 4 | 27,5 | 31,94 | 141,67 | 979,4 | 0,386 | 19,81 | 0,05 | 5,7 | 146,83 | 451,19 | 131,72 | 8,73 | 1040 |
| 5 | 29,15 | 21,16 | 153,03 | 934,55 | 0,373 | 30,47 | 19,46 | 12,46 | 189,57 | 382,28 | 153,66 | 11,51 | 960 |
| 6 | 29,18 | 29,38 | 142,85 | 964,79 | 0,527 | 17,721 | 0,049 | 66,4 | 177,41 | 340,45 | 109,67 | 10,95 | 940 |
| 7 | 32,94 | 84,16 | 139,1 | 1430,62 | 0,571 | 20,8 | 0,015 | 4,9 | 124,64 | 431,15 | 143,98 | 8,12 | 940 |
| 8 | 30,64 | 29,03 | 134,49 | 937,5 | 0,483 | 19,59 | 0 | 16,55 | 149,47 | 451,09 | 128,2 | 11,41 | 940 |
| 9 | 33,19 | 30,58 | 149,68 | 979,72 | 0,417 | 53,521 | 0,05 | 6,68 | 226,36 | 369,49 | 140,49 | 5,78 | 940 |
| 10 | 33,39 | 29,25 | 162,99 | 1040,59 | 0,491 | 41,06 | 0,01 | 12,95 | 139,47 | 554,63 | 213,34 | 10,3 | 940 |
| Итого : | 310,08 | 391,01 | 1438,5 | 10639,4 | 4,887 | 278,043 | 25,394 | 181,59 | 1664,92 | 4413,36 | 1448,8 | 97,51 | 9450 |
| Итого за 10 дней: | 31,008 | 39,101 | 143,85 | 1063,94 | 0,4887 | 27,8043 | 2,5394 | 18,159 | 166,492 | 441,336 | 144,88 | 9,751 | 945 |
| Приложение | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 | 0,49 | 24,5 | | | 420 | 420 | 105 | 6,3 | 800 |

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».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

–в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20,
–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из
–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

При приготовлении блинчиков (№ рецептуры 398) используется полуфабрикат промышленного производства



Б.П. ФЕДУРИ

Пролито, пронумеровано и скреплено
печатью 4 (четыре) листа
Директор М.М.И. «Технологический комбинат»