

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Белоярская СОШ №3"

Федорова Н.В.

20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шинькина А.В.

20\_\_ г.



## Основное меню Завтраков (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2025г.

п.Белый Яр МБОУ "Белоярская СОШ №3"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,98	10,01	28,23	246,39	0,05	0,06	0,06	1,10	0,08	0,27	0,09	0,46	13,17	147,43	108,71	11,76	0,99	71,70	0,96	148,03	6,67	0,01	0,02	0,02	0,02	204	2011	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 11,5 г.	115	3,91	5,16	15,64	104,65	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	386	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2,22	0,25	8,31	66,36	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	111	2011
КАКАО НАПЛОТКОБИТМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1,В2, В6, РР,А, Д3, Е, А, фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,96	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,51	38,03	0,06	0,03	0,01	417,61	0,20	0,00	0,07	0,20	0,00	35,03	17,02	11,01	0,10	155,14	0,00	12,01	0,00	0,00	0,00	0,15	0,17	341	2011	
Итого за прием пищи:	592	17,05	17,47	77,26	551,90	44,19	0,30	0,60	417,68	2,95	12,74	0,27	0,37	2,38	13,21	229,26	185,40	30,78	1,53	381,94	1,14	183,04	4,72	0,01	0,17	0,17	1705	2011	
Всего за день:		17,05	17,47	77,26	551,90	44,19	0,30	0,60	417,68	2,95	12,74	0,27	0,37	2,38	13,21	229,26	185,40	30,78	1,53	381,94	1,14	183,04	4,72	0,01	0,17	0,17	1705	2011	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,38	5,42	39,76	250,26	0,00	0,04	0,03	0,03	0,42	0,09	0,00	0,12	0,82	12,16	11,18	88,53	29,16	0,63	65,06	0,92	8,80	0,90	0,01	0,03	0,03	171,2	2011
БИТОЧКИ ЧИЖЕН ТОП С СОУСОМ	100	12,98	8,29	6,90	116,99	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	271	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,92	0,28	9,91	61,13	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	111	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,79	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	18,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	668	22,17	23,03	89,96	673,40	13,16	0,13	0,08	0,11	1,99	0,24	0,00	0,26	1,71	23,28	65,17	242,99	66,76	6,14	621,82	2,49	314,94	8,39	0,02	0,11	0,11	668	2011
Всего за день:		22,17	23,03	89,96	673,40	13,16	0,13	0,08	0,11	1,99	0,24	0,00	0,26	1,71	23,28	65,17	242,99	66,76	6,14	621,82	2,49	314,94	8,39	0,02	0,11	0,11	668	2011

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,07	7,00	25,31	191,82	0,39	0,13	0,11	0,03	1,14	0,06	0,00	0,08	0,32	7,59	93,40	152,23	46,77	1,28	219,11	1,33	44,52	8,73	0,00	0,02	0,02	173	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СПУЩЕННЫМ ТОПО	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,09	1,36	1,38	131,19	140,23	16,88	0,29	146,53	0,48	53,69	2,31	0,02	0,02	0,02	219	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	0,20	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	580	19,65	20,80	73,19	588,30	38,68	0,27	0,36	0,15	2,62	0,49	0,65	0,28	2,42	17,08	272,33	343,98	88,51	3,01	585,94	2,05	263,63	11,04	0,02	0,19	0,19	580	2011
Всего за день:		19,65	20,80	73,19	588,30	38,68	0,27	0,36	0,15	2,62	0,49	0,65	0,28	2,42	17,08	272,33	343,98	88,51	3,01	585,94	2,05	263,63	11,04	0,02	0,19	0,19	580	2011

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																												Завтрак	Д, мкг
КАША РАСОПЛАЧТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	10.82	6.74	53.18	312.43	0.00	0.27	0.14	0.02	5.63	0.08	0.00	0.33	2.78	28.56	17.11	223.70	149.50	5.28	316.20	1.71	3.03	2.74	0.00	0.02	171.1	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	6.79	12.15	6.95	144.13	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	298	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.04	0.29	11.35	68.39	0.00	0.04	0.01	0.00	0.59	0.00	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.22	151.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2016
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	111	2016
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК ЗАКОВАННЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3.28	2.43	20.54	119.80	0.52	0.05	0.11	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	108.88	97.42	22.00	0.58	182.54	0.40	52.66	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	418	2016
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0.53	0.00	12.98	57.86	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	111	2023
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.50	0.50	12.14	58.20	12.38	0.04	0.02	0.01	0.78	0.00	0.00	0.10	0.37	2.48	19.81	13.62	9.91	2.72	344.28	0.19	32.20	2.48	0.00	0.01	0.01	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	682	26.00	22.41	127.64	825.61	12.90	0.40	0.28	0.05	7.00	0.08	0.00	0.47	3.89	37.14	152.01	357.42	180.32	9.09	881.72	2.52	239.69	14.22	0.00	0.03	0.03	0.03		
Всего за день:	26.00	22.41	127.64	825.61	12.90	0.40	0.28	0.05	7.00	0.08	0.00	0.47	3.89	37.14	152.01	357.42	180.32	9.09	881.72	2.52	239.69	14.22	0.00	0.03	0.03	0.03			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																												Завтрак	Д, мкг
СТАРЕТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7.99	4.73	40.18	237.56	0.00	0.04	0.03	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.78	0.00	16.41	100.10	27.87	0.73	128.78	0.83	0.93	2.49	32.88	0.00	203	2011		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.60	12.20	0.20	133.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	81.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1.83	0.26	10.21	61.55	0.00	0.03	0.01	0.00	0.53	0.00	0.00	0.04	0.33	7.29	5.99	20.41	8.02	0.49	34.83	0.20	138.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1.83	0.27	9.44	58.26	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	111	
ИМУНГЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2.7% м 100г.	100	2.50	2.50	11.50	79.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.30	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	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	9.83	43.42	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.63	7.16	8.81	4.72	0.80	38.51	0.01	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	0.01	0.01	0.20	0.00	0.00	0.07	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	654	19.90	20.17	88.86	650.79	39.16	0.23	0.06	0.03	1.04	1.58	0.00	0.41	1.38	7.92	82.16	227.32	61.61	3.12	568.12	1.04	151.24	2.49	32.88	0.15	0.15	0.15		
Всего за день:	19.90	20.17	88.86	650.79	39.16	0.23	0.06	0.03	1.04	1.58	0.00	0.41	1.38	7.92	82.16	227.32	61.61	3.12	568.12	1.04	151.24	2.49	32.88	0.15	0.15	0.15			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																												Завтрак
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6.32	7.07	32.84	221.68	0.39	0.14	0.09	0.03	1.08	0.07	0.00	0.20	0.53	15.00	86.83	133.49	36.45	1.08	189.47	0.94	41.70	8.44	0.00	0.01	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2.13	4.43	11.74	107.90	0.00	0.05	0.02	0.04	0.70	0.08	0.00	0.04	0.46	8.10	7.50	26.15	9.90	0.61	39.45	0.23	152.15	0.00	0.00	0.00	1	2011	
Сырники из творога с маслом ступенным 70/20	70/20	10.43	5.05	18.97	172.07	0.25	0.03	0.18	0.04	0.47	0.28	0.09	0.09	1.38	1.39	131.19	140.23	18.88	0.28	146.53	0.48	53.69	2.31	0.02	0.02	219	2011	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК ЗАКОВАННЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3.28	2.43	20.54	119.80	0.52	0.05	0.11	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	108.88	97.42	22.00	0.58	182.54	0.40	52.66	9.00	0.00	0.00	0.00	418	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00	0.04	0.02	0.01	0.76	0.00	0.00	0.10	0.36	2.40	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	0.18	31.20	2.40	0.00	0.01	0.01	338	2016
Итого за прием пищи:	595	22.64	19.46	95.85	677.83	13.16	0.31	0.42	0.14	3.01	0.43	0.00	0.43	3.10	28.89	353.60	410.49	94.83	5.21	891.59	2.23	351.40	22.15	0.02	0.04	0.04	0.04	
Всего за день:	22.64	19.46	95.85	677.83	13.16	0.31	0.42	0.14	3.01	0.43	0.00	0.43	3.10	28.89	353.60	410.49	94.83	5.21	891.59	2.23	351.40	22.15	0.02	0.04	0.04	0.04		

7 День

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ПЕРЛОТТО С ОВОЩАМИ	150	4,26	9,21	28,06	213,00	2,89	0,06	0,06	0,54	5,55	0,00	0,00	0,20	0,93	14,80	37,25	134,28	27,68	1,18	162,20	0,54	32,30	1,57	0,01	0,04	171,3	2011		
НАГГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	17,99	10,72	8,43	162,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,18	117,18	0,91	96,60	4,07	0,01	0,05	269	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИМУЧЕНЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100%-	100	2,90	2,90	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	9,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	28,64	22,73	69,17	565,95	4,05	0,10	0,07	0,54	6,14	1,50	0,00	0,54	1,37	23,53	66,24	250,05	52,01	3,88	374,57	1,88	282,29	5,64	0,02	0,10	2011			
Всего за день:		28,64	22,73	69,17	565,95	4,05	0,10	0,07	0,54	6,14	1,50	0,00	0,54	1,37	23,53	66,24	250,05	52,01	3,88	374,57	1,88	282,29	5,64	0,02	0,10				

8 День

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
БУЛГУР ОВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,38	0,08	0,00	0,11	1,18	0,00	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,01	5,34	0,00	0,65	0,00	54-22-2020			
ЧЕВВАЧЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	8,05	11,08	2,53	170,42	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	271			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,91	0,28	9,84	60,70	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			
КАКАО НАПЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	153,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЛЬЮЛКИ СВЕЖИЕ	120	0,49	0,49	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,80	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	2011			
Итого за прием пищи:	608	21,81	18,70	84,28	687,70	18,11	0,30	0,57	417,64	3,38	12,74	0,00	0,46	3,63	10,54	103,63	286,78	86,44	5,79	797,05	1,73	332,09	11,54	0,66	0,08	2011			
Всего за день:		21,81	18,70	84,28	687,70	18,11	0,30	0,57	417,64	3,38	12,74	0,00	0,46	3,63	10,54	103,63	286,78	86,44	5,79	797,05	1,73	332,09	11,54	0,66	0,08				

9 День

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Витамины													Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	78,08	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,88	590,23	1,03	16,83	6,17	0,03	0,04	395	2011		
ПОУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,84	104,65	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		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,14	0,08	0,15	0,01	0,02	2,35	88,60	50,95	3,50	1,11	9,55	0,36	81,35	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,97	0,29	10,14	62,58	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	679	21,40	26,24	127,09	849,38	40,72	0,21	0,16	0,19	4,00	0,22	0,17	0,75	1,73	36,05	192,64	196,97	49,31	2,81	779,88	1,39	110,90	6,17	0,03	0,19	2011			
Всего за день:		21,40	26,24	127,09	849,38	40,72	0,21	0,16	0,19	4,00	0,22	0,17	0,75	1,73	36,05	192,64	196,97	49,31	2,81	779,88	1,39	110,90	6,17	0,03	0,19				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины													Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры		
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	28,82	187,39	0,81	0,04	0,03	0,23	0,55	0,07	0,00	0,11	0,74	11,30	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	0,79	62,04	1,16	0,01	0,03	356	2016	
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСЫ	100	14,40	14,39	5,34	301,03	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	270	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОУЙ	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,46	59,74	12,71	0,04	0,03	0,01	0,80	0,00	0,00	0,10	0,38	2,54	20,34	13,98	10,17	2,80	353,34	0,19	33,05	2,54	0,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	637	22,91	19,58	79,10	724,77	14,08	0,12	0,08	0,24	1,94	0,07	0,00	0,25	1,56	22,57	65,45	226,02	63,92	6,20	656,55	2,35	360,33	8,79	0,02	0,11			
Всего за день:		22,91	19,58	79,10	724,77	14,68	0,12	0,08	0,24	1,94	0,07	0,00	0,25	1,56	22,57	65,45	226,02	63,92	6,20	656,55	2,35	369,33	8,79	0,02	0,11			

ООО "БЕХУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины													Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	220,17	210,59	912,40	6796,23	238,81	2,37	2,71	836,77	34,07	30,09	1,74	4,22	23,17	218,22	1582,49	2727,42	784,49	46,58	6327,18	18,62	2578,65	95,15	33,68	1,17			
Среднее значение за период	22,02	21,06	91,24	679,62	23,88	0,24	0,27	83,68	3,41	3,01	0,17	0,42	2,32	21,82	158,25	272,74	78,45	4,66	632,72	1,86	257,87	9,52	3,37	0,12			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	27,9	59,1																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	628

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утверждённые 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: ДеЛи плюс 2017 – 544с

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: ДеЛи плюс 2016 – 640с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" "ЛАДА", К.: Издат. Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Учебно-методический комплекс" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛиПринт М.

7) МР 2.4.01.79-20

- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, 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 Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

