



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школы № 19
им. С.Н. Ситова
Н.Ю. Аулова
« 09 » сентября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П. Федори
« 09 » сентября 2023г.

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

завтрак

7-11 лет



г.Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	44,45	339	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
398	Вяшники с овсяным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ИР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	520	18,43	23,49	106,13	709,2	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96

День 2

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ИР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	550	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47	
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	1,6	0	16	8	6	0,8	
	ИТОГО:	530	19,88	24,56	63,1	625,9	0,23	3,383	143,258	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7	

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03			8,4	12,6	0,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04	

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	6,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,05	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
281/968	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25	0,66
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой	210	8,64	13,15	44,45	352	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
398	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	520	16,16	21,3	104,45	694,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28

День 7

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,3	14,6	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
100	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	600	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22		
	День 8															

День 8

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
209	Яйцо отварное с зеленым горошком	40/30	5,03	4,6	0,28	83,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИЛИ															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47		
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9</				

День 9

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
338	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01		0,2	16	11	9	2,2
ПР	Вареной нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
ИТОГО:		515	25,55	16,05	89,48	607,3	0,19	2,79	0,086	0,71	216,62	307,94	53,38	4,86

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89		0	31,35	20,37	9,61	40,02
290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	580	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. ФЕДОРИ

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Объем блюд
1	18,43	23,49	106,13	709,2	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96	520
2	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45	550
3	19,88	24,56	83,1	625,9	0,23	3,383	145,258	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7	530
4	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04	505
5	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,5	4,78	570
6	15,87	21,3	104,45	671,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28	520
7	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22	600
8	16,91	26,64	157,54	798	0,46	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25	540
9	25,55	16,05	89,48	607,3	0,19	2,79	0,086	0,71	216,62	307,94	53,38	4,86	515
10	20,41	19,64	82,71	618,19	0,21	16,18	0,038	10,57	118	287,37	119,9	81,32	580
Итого:	205,76	214,08	955,1	6205,37	4,283	58,613	146,095	19,3	1708,28	2535,98	781,8	114,86	5430
Итого за 10 дней:	205,76	214,08	955,1	6205,37	4,283	58,613	146,095	19,3	1708,28	2535,98	781,8	114,86	5430
Приложение № 10 к СанПиН 2.3.2.4.35													
90-20	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175		275	275	62,5	3	500

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. 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, 23, 24.

– в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

– в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соевых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

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.