

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«___» _____ 202_

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«___» _____ 202_

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.
(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)**

1 неделя

Сезон: весна День 1
понедельник Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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	0,18	11,778	0,116	1,441	352,78	299,154	80,697	2,33

Обед

45	Салат из квашенной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050
	Всего за день:	1220	40,97	41,80	181,64	1266,92	0,566	31,598	0,174	9,844	483,310	593,364	181,187	6,380

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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 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
389/338	Сок фруктовый 200г/фрукты свежие 100 г	200	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:	572	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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
275/331	Тфтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	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	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,89	34,30	114,22	863,28	0,561	22,771	0,020	5,595	122,620	393,886	210,065	8,670
	Всего за день:	1372	45,29	48,94	180,14	1349,96	0,708	36,297	0,105	6,653	342,184	688,354	288,101	10,932

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	Ca	P	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 порционными	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
	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 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

70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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 (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	25,64	32,03	87,66	748,11	0,377	33,515	0,110	5,502	174,790	363,765	96,833	5,300
	Всего за день:	1330	40,21	50,54	160,85	1267,11	0,614	44,610	0,204	6,737	487,310	700,545	185,903	9,900

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	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные 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	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 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	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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, тушеная 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	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,13	22,74	96,65	718,15	0,351	42,980	0,034	7,733	227,690	270,730	136,230	5,354
	Всего за день:	1340	36,44	42,16	163,21	1211,40	0,475	55,950	0,154	9,190	453,130	441,724	165,967	9,180

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	Ca	P	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
338/389	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:	545	8,34	6,08	89,94	496,60	0,118	10,944	0,025	0,742	140,263	183,296	79,434	1,738

Обед

ТТК	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666
	Всего за День:	1335	32,94	37,46	195,43	1279,76	0,725	28,737	0,059	7,803	192,598	462,336	185,269	7,404

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	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные 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 (30/5/15)	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

59	Икра кабачковая	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262
	Всего за День:	1300	46,90	42,63	193,99	1344,76	0,638	50,500	0,165	6,878	466,960	715,544	294,063	10,518

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	Ca	P	Mg	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 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	Плоды 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

45	Салат из квашенной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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
208/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
	Всего за день:	1302	44,56	50,63	166,78	1277,64	0,687	48,606	0,145	10,591	440,808	648,384	166,716	8,863

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной 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 порцирами	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	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:	540	14,16	13,79	79,86	499	0,193	10,135	0,124	1,017	325,77	287,3	81,94	3,358

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,02	17,87	114,72	787,11	0,276	17,784	0,015	2,355	81,976	263,821	82,240	4,506
	Всего за день:	1330	38,18	31,66	194,58	1286,11	0,469	27,919	0,139	3,372	407,746	551,121	164,180	7,864

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210/54-20-	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 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	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.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	37,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,05	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
	Всего за день:	1237	38,54	53,75	144,78	1224,40	0,86	30,41	0,22	7,33	206,56	566,67	184,92	9,96

День 10 пятница

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.сл. "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
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	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	14,57	18,51	73,19	519	0,237	11,095	0,094	1,235	312,520	336,780	89,070	4,600
Обед														
52	Салат из свежых отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,27	102,95	734,70	0,344	21,428	0,041	6,979	156,878	239,681	93,581	4,926
	Всего за день:	1340	37,45	43,78	176,14	1253,70	0,581	37,523	0,135	8,214	469,398	576,461	182,651	9,526

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/4.3590-20 «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 благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
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».

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 микроэлементами