|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**Директор МБОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Тюрякова «02» сентября 2022 года.  | **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор ООО «Ратибор» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Ю. Митряков «02» сентября 2022 года.  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Основное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов** **Основание:** 1. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачём РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года
 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:**осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:**  |  первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **175** | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)  | 250 | **6,09** | **9,8** | **31,32** | **237,5** | **0,08** | **0,65** | **16,7** | **-** | **13,7** | **144,5** | **30,9** | **0,6** |
| **382** | **Какао с молоком**  | **180** | **5,9** | **1,2** | **17,1** | **85,3** | **0,05** | **1,2** | **21,96** | **-** | **119,9** | **112,1** | **23,0** | **1,8** |
|  | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***батон нарезной*** | **30,0** | **2,25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,3** | **-** | **-** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |
| **16** | ***колбаса полукопченая*** | **20,0** | **3,0** | **8,0** | **0,06** | **84,6** | **0,04** | **-** | **-** | **1,2** | **5,2** | **40,4** | **5,0** | **0,44** |
| **б/н** | **Вафли** | **30,0** | **0,84** | **7,36** | **15,3** | **139,16** | **0,04** | **-** | **28,8** | **0,52** | **50,0** | **34,8** | **6,0** | **0,4** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:**  | **510** | **18,08** | **27,2** | **79,29** | **632,36** | **0,51** | **1,85** | **67,46** | **2,11** | **195,7** | **357,9** | **74,8** | **3,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **403** | Оладьи с повидлом  | 150/50 | **10,7****/0,12** | **11,23****-** | **68,44****19,5** | **418,0****75,0** | **0,01** | **1,61****0,15** | **-****-** | **-****-** | **110,18****4,2** | **-****2,7** | **47,77****2,0** | **2,3****0,3** |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном**  | **180/5** | **0,12** | **0,02** | **9,18** | **27,3** | **-** | **2,55** | **-** | **0,01** | **13,78** | **3,96** | **2,16** | **0,32** |
| **б/н** |  **Шоколад «Аленка»** | **15,0** | **1,05** | **5,1** | **7,5** | **82,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Фрукты Яблоко,или киви, или банан, или груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,03** | **10,0** | **-** | **0,20** | **16,0** | **11,0** | **9,0** | **2,20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **500** | **12,39** | **16,75** | **118,92** | **649,8** | **0,04** | **14,31** | **-** | **0,21** | **144,16** | **17,66** | **61,03** | **5,12** |
| **День:** среда **Неделя:** первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **12** | Жаркое по-домашнему с мясом птицы  | 250,0 | **14,75** | **11,35** | **22,32** | **244,8** | **0,1** | **8,8** | **2,6** | **0,4** | **40,0** | **5,07** | **50,8** | **4,9** |
| **379** | Кофейный напиток  | 180,0 | **2,85** | **2,41** | **10,76** | **74,94** | **0,03** | **1,17** | **18,0** | **-** | **113,2** | **81,0** | **12,6** | **0,11** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** |  **40,0** | **1,8** | **0,4** | **5,2** | **56,0** | **0,04** | **-** | **-** | **0,48** | **12,2** | **56,4** | **13,2** | **1,6** |
| **б/н** | **Зефир** | **30,0** | **0,36** | **0,06** | **35,91** | **146,7** | **0,03** | **4,5** | **-** | **0,04** | **11,25** | **5,4** | **2,7** | **0,63** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **500** | **19,76** | **10,62** | **77,72** | **503,24** | **0,2** | **14,47** | **20,6** | **0,92** | **176,65** | **147,87** | **79,3** | **7,24** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:**  | четверг |
| **Неделя:**  | первая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **223** | **Пудинг творожно-рисовый с повидлом**  | **150/30** | **20,2/0,08** | **14,1** | **30,3/10,2** | **343,6/45,0** | **0,05/0,01** | **0,40/0,08** | **108,3** | **0,7** | **191,7/2,0** | **320,4/35,3** | **35,3/1,5** | **1,2/0,12** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,1** | **0,02** | **6,3** | **25,78** | **-** | **1,44** | **-** | **-** | **13,78** | **3,96** | **2,16** | **0,3** |
|  | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***батон нарезной*** | **30** | **2,25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,3** | **-** | **+** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |
| **15** | ***сыр*** | **15** | **3,48** | **4,43** | **-** | **54** | **0,01** | **0,11** | **39,0** | **0,08** | **132,0** | **75,0** | **5,25** | **0,15** |
| **14** | ***масло сливочное***  | **5,0** | **0,04** | **3,62** | **0,06** | **33** | **-** | **-** | **20,0** | **0,05** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
| **338** | **Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,03** | **10,0** | **-** | **0,20** | **16,0** | **11,0** | **9,0** | **2,20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **510** | **26,55** | **23,41** | **72,17** | **634,18** | **0,4** | **12,03** | **167,3** | **1,42** | **364,58** | **439,26** | **63,11** | **7,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница**Неделя:** первая  |
| **150№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **309** | Макароны отварные с маслом сливочным |  150 | **5,53** | **5,12** | **26,5** | **174,25** | **0,06** | **-** | **-** | **0,97** | **6,06** | **37,17** | **21,12** | **1,12** |  |  |  |  |
| **294** | Тефтели мясные |  90/50/40/ | **12,7** | **9,29** | **12,17** | **183,72** | **0,04** | **3,87** | **32,87** | **3,29** | **62,33** | **-** | **47,59** | **1,09** |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном и сахаром** | **180/5** | **0,12** | **0,02** | **9,18** | **27,3** | **-** | **2.83** | **-** | **0.01** | **14.20** | **4.40** | **2.40** | **0.36** |  |  |  |  |
| **418** | **Бантик из слоеного теста**  | **50,0** | **3,05****2,9** | **2,9** | **22,93** | **127,9** | **0,034** | **-** | **-** | **-** | **6,0** | **27,3** | **4,17** | **0,35** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **25** | **1,9** | **0,7** | **12,85** | **71,4** | **0,25** | **-** | **-** | **0,3** | **5,75** | **21,75** | **8,3** | **0,3** |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **500** | **23,3** | **18,03** | **83,63** | **584,57** | **0,38** | **6,7** | **32,87** | **4,57** | **94,34** | **90,62** | **83,58** | **3,22** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** понедельник |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **174** | Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)  | 200 | **5,93** | **4,2** | **42,8** | **233,8** | **0,06** | **0,96** | **14,8** | **0,12** | **128,24** | **154,4** | **36,48** | **0,4** |
| **382** | **Какао с молоком**  | **180** | **5,9** | **1,2** | **16,2** | **81,4** | **0,05** | **1,2** | **21,96** | **-** | **119,9** | **112,1** | **23,0** | **1,8** |
|  | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***20*** | ***3,0*** | ***8,0*** | ***0,06*** | ***84,6*** | ***0,04*** |  |  | ***1,2*** | ***5,2*** | ***40,4*** | ***5,0*** | ***0,44*** |
| **338** | **Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)** | **100** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0,03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **530** | **17,48** | **14,64** | **84,4** | **532,6** | **0,48** | **12,16** | **36,76** | **1,91** | **276,24** | **344,0** | **83,38** | **5,17** |
| **День:** вторник**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **35** | **Плов с курицей,**  | **250** | **25,38** | **24,44** | **44,67** | **500,75** | **0,08** | **1,26** | **60,0** | **-** | **56,38** | **249,13** | **59,38** | **2,74** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,1** | **0,02** | **6,3** | **25,78** | **-** | **1,44** | **-** | **-** | **13,78** | **3,96** | **2,16** | **0,3** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | **0,9** | **0,4** | **5,2** | **28** | **0,02** | **-** | **-** | **0,24** | **6,1** | **28,2** | **6,6** | **0,8** |
|  | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30*** | **2,25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,3** | **-** | **-** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |
| **15** | ***сыр*** | ***15*** | **3,48** | **4,43** | **-** | **54,0** | **0,01** | **0,11** | **39,0** | **0,08** | **13,20** | **75,0** | **5,25** | **0,15** |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | **4,04** | **3,62** | **0,06** | **33,0** | **-** | **-** | **20,0** | **0,05** | **1,2** | **1,5** | **-** | **0,1** |
| **б/н** | **Вафли**  | **15** | **0,42** | **3,68** | **7,65** | **69,58** | **0,02** | **-** | **14,4** | **0,26** | **25,0** | **17,4** | **3,0** | **0,2** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **515** | **36,57** | **37,43** | **79,39** | **796,91** | **0,41** | **2,81** | **133,4** | **0,78** | **116,46** | **373,09** | **79,69** | **3,82** |
| **День:** среда |  |
| **Неделя:** вторая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **204** | Макароны отварные с сыром  | 150/20 | **10,16** | **12,5** | **25,6** | **256,6** | **0,06** | **0,17** | **86,4** | **0,8** | **221,4** | **151,6** | **15,24** | **0,9** |
| **379** | **Кофейный напиток с молоком**  | **180** | **2,85** | **2,41** | **10,76** | **74,94** | **0,04** | **1,3** | **20,0** | **-** | **125,78** | **90,0** | **11,0** | **0,13** |
|  | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б/н** | ***Батон нарезной*** | **30** | **2,25** | **0,84** | **15,51** | **85,8** | **0,3** | **-** | **-** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | **20** | **3,0** | **8,0** | **0,06** | **84,6** | **0,04** |  |  | **1,2** | **5,2** | **40,4** | **5,0** | **0,44** |
| **338** | **Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,03** | **10,0** | **-** | **0,20** | **16,0** | **11,0** | **9,0** | **2,20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **500** | **18,66** | **24,15** | **60,73** | **548,94** | **0,47** | **11,47** | **106,4** | **2,41** | **375,28** | **319,1** | **53,14** | **4,0** |
| **День:** четвертый**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **210** | Омлет с вареной колбасой | 200,0 | **13,98** | **28,02** | **2,7** | **319,15** | **0,11** | **0,26** | **324,57** | **-** | **289,65** | **215,77** | **16,14** | **2,64** |  | **Ленивые голубцы с мясом птицы**  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном и сахаром**  | **180/5** | **0,12** | **0,02** | **9,18** | **27,3** | **-** | **2.83** | **-** | **0.01** | **14.20** | **4.40** | **2.40** | **0.36** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **1,4** | **0,47** | **7,8** | **42,0** | **0,04** | **-** | **-** | **0,36** | **9,2** | **42,4** | **10,0** | **1,24** |  |  |  |  |
| **418** | **Штолик с яблоком**  | **85** | **5,56** | **10,0** | **36,0** | **247,8** | **0,05** | **-** | **-** | **28,7** | **10,2** | **46,4** | **7,1** | **0,6** |  |  |  |  |
|  | Соль йодированная | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | **500** | **21,06** | **38,51** | **55,68** | **636,25** | **0,2** | **3,09** | **324,57** | **29,07** | **323,25** | **308,97** | **35,64** | **4,84** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** пятница |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **312** | Картофельное пюре с маслом сл.  | 150 | **3,06** | **4,8** | **20,44** | **137,25** | **0,14** | **18,16** | **-** | **0,18** | **36,98** | **86,59** | **27,75** | **1,01** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **234**  | Котлета рыбная  |  75,0  | **9,7** | **7,5** | **11,82** | **111,60** | **-** | **0,5** | **6,99** | **3,65** | **53,9** | **128,9** | **31,1** | **1,1** |
| **376**  | **Чай с сахаром**  | **180** | **0,1** | **0,02** | **6,3** | **25,78** | **-** | **1,44** | **-** |  | **13,78** | **3,96** | **2,16** | **0.3** |
| **338** | **Фрукты(Яблоко,или киви, или банан, или груша)** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47,0** | **0,03** | **10,0** | ***-*** | **0,20** | **16,0** | **11,0** | **9,0** | **2,20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **1,4** | **0,47** | **7,8** | **42,0** | **0,04** | **-** | **-** | **0,36** | **9,2** | **42,4** | **10,0** | **1,24** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **535** | **14,66** | **13,19** | **56,16** | **363,63** | **0,2** | **34,6** | **6,99** | **4,07** | **131,91** | **235,85** | **72,71** | **4,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 18,08 | 27,2 | 79,29 | 632,36 |
| **2 день** | 12,39 | 16,75 | 118,92 | 649,8 |
| **3 день** | 19,76 | 10,62 | 77,72 | 503,24 |
| **4 день** | 26,55 | 23,41 | 72,17 | 634,18 |
| **5 день** | 23,3 | 18,03 | 83,63 | 584,57 |
| **6 день** | 17,48 | 14,64 | 84,4 | 532,6 |
| **7 день** | 36,57 | 37,43 | 79,39 | 796,91 |
| **8 день** | 18,66 | 24,15 | 60,73 | 548,94 |
| **9 день** | 21,06 | 38,51 | 55,68 | 636,25 |
| **10 день** | 14,66 | 13,19 | 56,16 | 363,63 |
| **Итого за весь период:** | **208,51** | **223,93** | **768,09** | **5882,48** |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **20,85** | **22,39** | **76,8** | **588,24** |
| **Завтрак – 20-25% от нормы** | 20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25  | 20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75  | 20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75 | 20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей** **( завтрак в граммах (нетто) г. Тверь на 1 ребенка в день** |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**Директор МБОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Тюрякова «02» сентября 2022 года.  | **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор ООО «Ратибор» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Ю. Митряков «02» сентября 2022 года.  |
|  |  |

 |  |  |
| **Основное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов** **Основание:** 1. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
 |

**Сезон:**осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

**День:**  понедельник **Неделя**: первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **71** | Овощи свежие (огурец) |  60 |  **0.42** |  **0.06** |  **1.14** |  **7.20** |  **0.02** |  **2.94** |  **-** |  **0.06** |  **10.20** |  **18.00** |  **8.40** |  **0.30** |
| **102** | **Суп с бобовыми**(горох)  **на курином бульоне** |  **200** | **6,7** | **1,9** |  **18,8** | **119,1** | **0,19** | **0,64** | **-** | **14,24** | **33,9** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |
| **255** | **Печень «по-строгоновски»** |  **90** | **13.09** | **15.10** | **2,59** | **198.90** | **0,02** | **0,83** | **-** | **2,35** | **19,63** | **138,7** | **19,82** | **2,75** |
|  **304** | **Рис отварной** |  **150** | **3,65** | **5,37** | **36,68** | **209,7** | **0,03** |  |  | **0,28** | **1,37** | **60,95** | **16,34** | **0,53** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0.61** | **0.25** | **18.68** | **79.38** | **0.01** | **90.00** |  | **0.68** | **19.21** | **3.09** | **3.10** | **0.50** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **730** | **28,07** | **23,82763.42** | **111,93** | **792,98** | **053** | **94.41** |  | **18,41** | **102,71** | **362,84** | **92,96** | **7,86** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **52** | Салат из свеклы с р/м | 60 | **0.85** | **3.61** | **4.96** | **55.68** | **0.01** | **3.99** | **-** | **1.62** | **21.28** | **24.38** | **12.42** | **0.79** |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **200** | **4,96** | **4,25** | **13,8** | **113,29** | **0.06/** | **12,89** | **10.50** | **1.92** | **40,60** | **64,85** | **17.70** | **0.66** |
| **294** | **Котлета рубленная (из мяса птицы)** |  **90****(50/40)** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **137.25** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,657** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2,25** | **0.84** | **15,42** | **85,8** | **0,3** | **-** | **-** | **0,39** | **6,9** | **26,1** | **9,9** | **0,33** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **740****-940** | **29,49** | **29,25** | **109,77** | **831,94** | **0.75** | **36,51** | **40,76** | **66,61** | **202,55** | **385,52** | **118,45** | **8,51** |
| **День:** среда **Неделя:** первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **б/н** | Салат: помидор порционный  | 60 | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **13,2** | **-** | **10,5** | **-** | **-** | **8,4** | **-** | **12** | **0.52** |  |  |  |  |
| **103** | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 200 | **2.15/****3,54** | **2.27/****0,29** | **13.97/****0,06** | **94.60/****16,95** | **0.09/****0,01** | **6.60/****0,27** | **10,5-** | **1.14/****0,03** | **23.36/****1,2** | **54.06/****25,65** | **21.82/****12,9** | **0.90/****0,21** |
| **256** | **Мясо тушеное (**свинина) |  **100**(50/50) | **10,58** | **28,17** | **2,56** | **305** | **0.01** | **1.33** |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Каша рассыпчатая** (греча) | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **342** | **Компот из свеж. яблок** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **87,84** | **0,01-** | **1,6** | **-** | **0,06-** | **18,3** | **17,4** | **7,3** | **0,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  |  **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **740** | **29,35** | **41,87** | **101,05** | **914,54** | **0,59** | **20,3** | **10,5**  | **2,64** | **85,86** | **382,04** | **249,7** | **14,55** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:**  | четверг |
| **Неделя:**  | первая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **55** | **Салат из свеклы с соленым огурцом,** | **60** | **0,8** | **3,5** | **3,9** | **51,1** | **-** | **1,9** | **-** | **1,7** | **16,4** | **21,5** | **10,2** | **0,6** |
| **84** | **Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне** | **200** | **2.84/****3.54** | **4.09/****0.29** | **11.33/****0.06** | **102.20/****16.95** | **0.08/****0.01** | **5.36/****0.27** | **-/****10.50** | **1.94/****0.03** | **43.34/****1.20** | **79.60/****25.65** | **27.56/****12.90** | **1.73/****0.21** |
| **291** | **Плов из мяса птицы** | **180** | **15,2** | **7,6** | **32,1** | **235,0** | **0,06** | **5,4** | **36,0** | **2,16** | **67,5** | **49,6** | **3,7** | **1,8** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,657** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **338** | **Фрукт свежий (яблоко, банан, др.)** | **100** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0.03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **770** | **26,96** | **17,11** | **107,97** | **691,97** | **0,46**  | **23,59** | **48,66** | **5,31** | **177,14** | **273,95** | **90,8** | **8,82** |
| **День:** пятница**Неделя:** первая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **47****45** | Салат из квашеной капусты или свежей белокоч. капусты | 60**60** | **1.02****0,78** | **3.00****1,9** | **5.07****3,9** | **51.42****36,24** | **0.01** | **11.89****10,3** | **-** | **9.24** | **31.35** | **20.37** | **9.61** | **0.40** |
| **99/****105** | Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины) | 200,0/40 | **1,44****7,9** | **4,21****4,7** | **8,55****0,3** | **84,68****78,4** | **0.06/****0.01** | **8.30/ 0.89** | **-/****-** | **1.86/****0.13** | **27.88/** **2.38** | **39.42/****41.53** | **16.60/ 2.37** | **0.62/ 0.09** |  |  |  |  |
| **234** | **Котлета рыбная** | **90** | **11.63** | **7.38** | **14.13** | **120.00** | **-** | **0.57** | **8.39** | **4.38** | **64.67** | **154.64** | **37.35** | **1.32** |  |  |  |  |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **137.25** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0,6** | **0,24** | **18,63** | **79,4** | **0.01** | **90,0** | **-** | **0,6** | **19,2** | **3,06** | **3,06** | **0,5** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная |  |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **770** | **29,25****29.01** | **25,49****24,39** | **89,1****87,93** | **671,35****656.17** | **0.49** | **129,81****128,22** | **8.39** | **17.19** | **200,86** | **426,61** | **118,34** | **6.02** |  |  |  |  |
| **День:** понедельник |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **б/н** | Салат из кабачковой икры  | 60 | **1,6** | **4,3** | **8,7** | **80,28** | **0,01** | **2,8** | **-** | **-** | **54,6** | **-** | **10,86** | **0,4** |
| **81** | Борщ на кур. бульоне  | 200  | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **243** | Сосиска отварная  | 50 | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **346** | **Компот из апельсинов и мандарин** | **180** | **0,4** | **0,09** | **30,59** | **127,1** | **-** | **0,9** | **-** | **-** | **14,18** |  | **5,14** | **0.95** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **б/н** | **вафли** | **15** | **0,42** | **3,68** | **7,65** | **69,58** | **0,02** |  | **14,4** | **0,26** | **25,0** | **17,4** | **3,0** | **0,2** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **705** | **21.68** | **32.05** | **94,64** | **744,6** | **0.47** | **15,62** | **17,61** | **3,96** | **125,75** | **293,49** | **104,07** | **7,01** |
| **День:** вторник**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **59** | Салат из моркови с яблоком | 60 | **0,63** | **0,1** | **5,1** | **23,94** | **0,03** | **2,6** |  | **0,2** | **14,39** | **26,7** | **18,2** | **0,6** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **200** | **2.15/****3.54** | **2.27/****0.29** | **13.97/****0.06** | **94.60/****16.95** | **0.09/****0.01** | **6.60/****0.27** | **-/****10.50** | **1.14/****0.03** | **23.36/****1.20** | **54.06/****25.65** | **21.82/****12.90** | **0.90/****0.21** |
| **290** | **Птица тушеная в соусе** | **90**(60/30) | **8.87** | **18.01** | **2.81** | **128.00** | **0.03** | **0.53** | **23.44** | **0.39** | **23.87** | **60.24** | **12.48** |  **0.83** |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,657** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **730** | **28,05** | **31,62** | **111,42** | **779,96** | **0,64** | **10,66** | **33.94****333** | **3,57** | **126,62** | **472,58** | **238,53** | **10.79** |

**День:** среда

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **47****45** | Салат из квашеной капусты или свежей белокоч. капусты | 6060 | **1.02****0,78** | **3.00****1,9** | **5.07****3,9** | **51.42****36,24** | **0.01** | **11.89****10,3** | **-** | **9.24** | **31.35** | **20.37** | **9.61** | **0.40** |
| **99** | **Суп овощной** (на курином бульоне) со сметаной  | **200** | **4,8** | **4,28** | **7,38** | **93,15** | **0,07** | **8,57** | **10.50** | **1,91** | **29,08** | **65,07** | **29,5** | **0,83** |
| **259** | **Жаркое по-домашнему****со свининой** | **200** | **14,08** | **33,68** | **18,8** | **437,7** | **0,1** | **7,72** | **2,6** | **0,4** | **40,1** | **5,07** | **50,8** | **4,9** |
| **342** | **Компот из свежих плодов (яблок)** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **87,84** | **0,01-** | **1,6** | **-** | **0,06-** | **18,3** | **17,4** | **7,3** | **0,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **б/н** | **Сушки** | **15** | **1,65** | **0,3** | **10,80** | **52,50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **705,0** | **25,29****25,05** | **42,5641,46** | **85,53****84,36** | **842,81****827,63** | **0,45** | **29,78****28,19** | **13,1** | **12,41** | **137,23** | **188,91** | **118,81** | **8,61** |

**День**: четверг

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **75,06** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне**  | **200/10** | **4,96** | **4,25** | **13,8** | **113,29** | **0,06** | **12,89** | **10,5** | **1,92** | **40,6** | **64,85** | **30,6** | **0,87** |
| **297** | **Фрикадельки (птица) с соусом** | **90 (**60/30) | **12.27** | **11.89** | **7.18** | **185.40** | **0.03** | **0.91** | **35.82** | **0.18** | **41.41** | **93.69** | **12.97** |  **0.84** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3.65** | **5.37** | **36.68** | **209.70** | **0.03** | **-** | **-** | **0.28** | **1.37** | **60.95** | **16.34** | **0.53** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,657** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** |  **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **740** | **25,91** | **28,74** | **108,87** | **823,17** | **0,42** | **20,16** | **46,32** | **6,28** | **149,68** | **346,79** | **108,91** | **4,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: пятница****Неделя: вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  **46** | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60 | **1.56** | **6,2** | **13,5** | **115,8** | **0.02** | **10.37** | **17.76** | **1.74** | **19.93** | **29.89** | **9.03** | **0.52** |  |  |  |  |
| **96** | Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне | 200 | **5,15** | **4,36** | **9,64** | **102,75** | **0,08** | **6,97** | **10.50** | **1,91** | **24,52** | **71,03** | **32,24** | **0,95** |
| **278** | **Тефтели из мяса птицы**  | **90**(50/40) | **15,69**  | **15,08** | **14,65** | **257,4** | **0,02** | **0,81** | **-** | **2,35** | **19,63** | **138,7** | **19,82** | **2,75** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0,6** | **0,24** | **18,63** | **79,4** | **0.01** | **90,0** | **-** | **0,6** | **19,2** | **3,06** | **3,06** | **0,5** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **730** | **30,64** | **28,99** | **91,41** | **761,2** | **0.45** | **97,78** | **28,26** | **8,37** | **107,74** | **360,85** | **106,87** | **7,92**  |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (**Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 28,07 | 23,84 | 99,87 | 734,48 |
| **2 день** | 29,49 | 29,25 | 109,77  | 831,94 |
| **3 день** | 29,35 | 41,87 | 101,5 | 914,54 |
| **4 день** | 26,96 | 17,11 | 107,97 | 691,97 |
| **5 день** | 29,25 | 25,49 | 89,1 | 671,35 |
| **6 день** | 21,68 | 32,05 | 94,64 | 744,6 |
| **7 день** | 28,05 | 31,62 | 111,42 | 779,96 |
| **8 день** | 25,29 | 42,56 | 85,53 | 842,81 |
| **9 день** | 25,91 | 28,74 | 108,87 | 823,17 |
| **10 день** | 30,64 | 28,99 | 91,41 | 761,2 |
| **Итого за весь период:** | **274,69** | **301,52** | **1000,08** | **7796,02** |
| **Итого в среднем за 1 день (прием пищи):** | **27,4** | **30,1** | **100,0** | **779,6** |
| **Обед – 30-35% от нормы** | 30-35% - от нормы - 77.00, составит 23.10 – 26.95  | 30-35% - от нормы - 79.00, составит 23.70 – 27.65  | 30-35% - от нормы - 335.00, составит 100.50 – 117.25 | 30-35% - от нормы - 2350.00, составит 705.00 – 822.50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**Директор МБОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Тюрякова «02» сентября 2022 года.  | **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор ООО «Ратибор» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Ю. Митряков «02» сентября 2022 года.  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Дополнительнаямера социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей 1-4 классов****Основание:** 1. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
 |

**Сезон:**осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

**10-ти дневное меню на 40 рублей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Вес****гр** |
|  | **1 неделя** |  |
|  | **1 день (понедельник)** |  |
| 1 | Сок | 0,2 |
| 2 | Булочка Школьная | 50 |
|  | **итого** |  |
|  | **2 день (вторник)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Пицца | 80 |
|  | **итого** |  |
|  | **3 день (среда)** |  |
| 1 | Молочный коктейль | 200 |
|  |  |  |
|  | **итого** |  |
|  | **4 день (четверг)** |  |
| 1 | Сок | 0,2 |
| 2 | Плюшка с сахаром | 50 |
|  | **итого** |  |
|  | **5 день (Пятница)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Сосиска в тесте | 90 |
|  | итого |  |
|  | **2 неделя** |  |
|  | **6 день (Понедельник)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Бантик слоеный | 90 |
|  | **итого** |  |
|  | **7 день (вторник)** |  |
| 1 | Сок | 0,2 |
| 2 | Булочка Домашняя | 50 |
|  | **итого** |  |
|  | **8 день (среда)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Печенье  | 50-60 |
|  | **итого** |  |
|  | **9 день (четверг)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Сосиска в тесте | 90 |
|  | **итого** |  |
|  | **10 день (пятница)** |  |
| 1 | Чай с сахаром | 180 |
| 2 | Пицца | 80 |
|  | **итого** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**Директор МБОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Тюрякова «02» сентября 2022 года.  | **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор ООО «Ратибор» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Ю. Митряков «02» сентября 2022 года.  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Дополнительная мера социальной поддержки****обучающихся из малоимущих семей 5-11 класс****Основание:** 1. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
 |

**Сезон:**осенне - зимний

**Возрастная категория:**12- и старше лет

**День:** понедельник **Неделя**: первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **71** | **Овощи свежие (**огурец) | **100** | **0.70** | **0.10** | **1.90** | **8.00** | **0.03** | **4.90** | **-** | **0.10** | **17.00** | **30.00** | **14.00** | **0.50** |
| **102** | **Суп с бобовыми**(горох) **на** **kурином бульоне** | **250** | **8,4** | **2,4** | **23,5** | **149,9** | **0,23** | **0,8** |  | **17,8** | **42,3** | **76,6** | **29,6** | **2,1** |
| **255** | **Печень по-строгоновски** | **100** | **17.44** | **16.77** | **2,9** | **221,0** | **0.22** | **1,0** | **15,3** | **2,6** | **21,8** | **154,0** | **22.20** | **3.63** |
| **309** | **Рис отварной** | **180** | **4,05** | **5,96** | **40,75** | **233,0** | **0.05** | **-** | **-** | **0,4** | **1,5** | **67,72** | **37,7** | **0,58** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0.61** | **0.25** | **18.68** | **79.38** | **0.01** | **90.00** |  | **0.68** | **19.21** | **3.09** | **3.10** | **0.50** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **34,8** | **26,64** | **109,71** | **811,48** | **0,8** | **96,70** | **15,3** | **22,38** | **120,21** | **412,41** | **128,2** | **9,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **52** | **Салат из свеклы с р/масл.** | **100** | **0,94** | **4,01** | **5,5** | **61,87** | **0.01** | **4,4** | **-** | **1,8** | **23,6** | **27,1** | **13,8** | **0,87** |
| **88** | **Щи из свежей капустына курином бульоне** | **250** | **6,2** | **5,3** | **17,25** | **141,6** | **0,07** | **16,1** | **13,1** | **2,4** | **50,75** | **81,1** | **22,1** | **0,8** |
| **294** | **Котлеты рубленые** (из мяса птицы) |  **100** | **17,4** | **16,7** | **16,2** | **285,5** | **0,9** | **0,9** | **33,6** | **68,4** | **59,76** | **80,0** | **22,2** | **3,6** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,7** | **5,3** | **22,7** | **164,7** | **0,17** | **21,8** | **-** | **0,2** | **44,4** | **103,9** | **33,3** | **1,2** |
| **349** | **Компот изсухофруктов**) | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,65** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860****-940** | **32,42** | **32,54** | **112,43** | **893,39** | **1,42** | **43,85** | **46,7** | **74,0** | **181,11** | **394,1** | **128,7** | **9,15** |
| Де**нь:** среда**Неделя:** первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **б/н** | **Помидор порционный** | **100** | **1,1** | **0,2** | **3.8** | **22** | **0.03** | **29,7** | **-** | **-** | **14** | **-** | **20,0** | **-** |  |  |  |  |
| **103** | **Супкартофельный с вермишелью**(на курином бульоне) | **250** | **6.22** | **3.12** | **17.52** | **135.20** | **0.12** | **8.52** | **10.50** | **1.45** | **30.40** | **93.22** | **40.17** | **1.33** |
| **256** | **Мясо тушеное (свинина)** | **100**(50/50) | **10,58** | **28,17** | **2,56** | **305** | **0,01** | **1,33** |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Каша рассыпчатая** (греча) | **180** | **10.42** | **11.66** | **46.44** | **332.10** | **0.25** | **-** | **-** | **0.73** | **23.06** | **203.93** | **162,99** | **6.68** |
| **342** | **Компот из свежих яблок** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **87,84** | **0,01** | **1,6** | **-** | **0,06** | **18,3** | **17,4** | **7,3** | **0,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **32,06** | **44,45** | **113,8** | **1002,34** | **0,69** | **41,15** | **10,5** | **3,04** | **104,16** | **395,55** | **252,06** | **15,51** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:**  | четверг |
| **Неделя:**  | первая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **55** | **Сала:т свекла с соленым огурцом** | **100** | **1,3** | **5,8** | **6,5** | **85,2** |  | **3,1** | **-** | **2,8** | **27,3** | **35,8** | **17** | **1** |
| **84** | **Борщ с картофелем,фасольюна кур. бульоне** | **250** | **7.10** | **5.41** | **14.23** | **144.70** | **0.11** | **6.97** | **10.50** | **2.46** | **55.38** | **125.15** | **47.35** | **1.91** |
| **291** | **Плов из мяса птицы** | **220** | **18,5** | **9,3** | **39,2** | **287,2** | **0,1** | **6,6** | **44** | **3,2** | **99** | **60,6** | **5,4** | **2,2** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,65** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **800** | **31,08** | **21,74** | **110,71** | **756,82** | **0,48** | **17,32** | **54,5** | **9,66** | **229,28** | **323,55** | **107,05** | **6,79** |
| **День:**пятница**Неделя:**первая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **47****45** | **Салат из квашеной капусты или свежей капусты** | **100****100** | **1,7****1,3** | **5,0****3,2** | **8,45****6,5** | **85,7****60,4** | **0,01** | **19,8****17,1** | **-** | **15,4** | **52,25** | **33,95** | **16,0** | **0,66** |
| **99** | **Суп овощной с** мясными фрикадельками (из свинины)  | **250** | **1.58/ 0.18** | **4.99/ 0.22** | **9.15/ 1.23** | **95.25/****8.48** | **0.07/****0.01** | **10.38/ 0.89** | **-/****-** | **2.33/****0.13** | **34.85/** **2.38** | **49.28/****41.53** | **20.75/ 2.37** | **0.78/ 0.09** |  |  |  |  |
| **234** | **Котлета рыбная** | **100** | **12.93** | **8.20** | **15.70** | **187.51** | **-** | **0.64** | **9.33** | **4.87** | **71.86** | **137.46** | **41.50** | **1.46** |  |  |  |  |
| **312** | **Картофельное пюре** | **180** | **3.67** | **5.76** | **24.53** | **164.70** | **0.17** | **21.79** | **-** | **0.22** | **44.38** | **103.91** | **33.30** | **1.21** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0,6** | **0,24** | **18,63** | **79,4** | **0,01** | **90,0** | **-** | **0,6** | **19,2** | **3,06** | **3,06** | **0,5** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная |  |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **24,26/23,86** | **25,57/23,77** | **99,67/97,72** | **741,24/715,94** | **0,53** | **160,6** | **9,33** | **24,35** | **243,32** | **450,19** | **138,58** | **6,78** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** понедельник |  |
| **Неделя:**вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **б/н** | **Салат из кабачковой икры дольками** | **100** | **2,6** | **7,16** | **14,5** | **133,8** | **0,01** | **4,7** | **-** | **-** | **91** | **-** | **18,1** | **0,6** |
| **81** | **Борщ на курином бульоне** | **250** | **5.22** | **5.60** | **7.02** | **113.06** | **0.04** | **11.21** | **13.71** | **2.41** | **46.70** | **71.75** | **36.30** | **1.32** |
| **243** | **Сосиска отварная**  | **50** | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные** | **180** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **241.74** | **0.07** | **-** | **-** | **1.16** | **7.27** | **44.60** | **25.34** | **1.34** |
| **346** | **Компот из апельсинов и мандарин** | **180** | **0,4** | **0,09** | **30,59** | **127,1** | **-** | **0,9** | **-** | **-** | **14,18** | **-** | **5,14** | **0,95** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **810** | **25,1** | **38,09** | **112,13** | **893,1** | **0,49** | **19,81** | **13,71** | **4,61** | **196,87** | **292,75** | **111,88** | **7,25** |
| **День:** вторник**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **59** | **Салат из моркови и яблок** | **100** | **1,05** | **0,16** | **8,5** | **39,9** | **0,05** | **4,3** |  | **0,3** | **23,9** | **44,5** | **30,3** | **1,0** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **250** | **6.22** | **3.12** | **17.52** | **135.20** | **0.12** | **8.52** | **10.50** | **1.45** | **30.40** | **93.22** | **40.17** | **1.33** |
| **290** | **Птица тушеная в соусе** | **100**(70/30) | **9,85** | **20,01** | **3,12** | **142,2** | **0.03** | **0,58** | **26,0** | **0,4** | **26,5** | **66,9** | **13,86** |  **0.9** |
| **302** | **Каша рассыпчатая**(гречка) | **180** | **10.42** | **11.66** | **46.44** | **332.10** | **0.25** | **-** | **-** | **0.73** | **23.06** | **203.93** | **132.99** | **6.68** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** |  **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,66** | **-** | **0,4** | **29,2** | **21** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Сль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **31,72** | **36,18** | **126,36** | **889,12** | **072** | **14,06** | **36,5** | **4,08** | **139,04** | **445,91** | **254,62** | **12,59** |

**День:**среда**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **47****45****7** | **Салат из квашеной капустыили свежей кап.** | **100****100** | **1,7****1,3** | **5.00****3,2** | **8.45****6,5** | **85.70****60,4** | **0.01** | **19.82****17,1** | **-** | **15.40** | **52.25** | **33.95** | **16.02** | **0.66** |
| **99** | **Суп овощной**(на курином бульоне) | **250** | **5.13** | **5.28** | **9.21** | **115.20** | **0.08** | **10.65** | **10.50** | **2.36** | **36.05** | **74.93** | **33.65** | **0.99** |
| **12** | **Жаркое по-домашнему с мясомсвинины****мясом птицы** | **220** | **23,4** | **37,05** | **20,68** | **481,47** | **0,11** | **8,5** | **2,86** | **0,44** | **44,1** | **5,6** | **55,8** | **5,39** |
| **342** |  **Компот из свежих плодов****яблок** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **87,84** | **0,01** | **1,6** | **-** | **0,06** | **18,3** | **17,4** | **7,3** | **0,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **б/н сушка** | **Сушка** | **15** | **1,65** | **0,3** | **10,8** | **52,50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **815** | **35,62** | **48,93** | **92,62** | **942,91** | **0,47** | **39,57** | **13,36** | **19,06** | **169,1** | **143,88** | **134,37** | **9,52** |

**День**: четверг

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **100** | **1,4** | **10,0** | **0,7** | **125,1** | **0,05** | **9,5** | **-** | **4,5** | **31,2** | **43,2** | **19,5** | **0,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из свежей капусты с** картофелем на курином бульоне | **250** | **5,31** | **5,24** | **7.96** | **106,7** | **0,07** | **16,05** | **10.50** | **2,38** | **50,91** | **74,65** | **35,03** | **1,04** |
| **297** | **Фрикадельки (**изптицы**)** | **100** | **13.64** | **13.21** | **7.97** | **206.00** | **0.03** | **1.02** | **39.80** | **0.20** | **46.02** | **104.10** | **8.01** | **0.94** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **304** | **Рис отварной** | **180** | **4.38** | **6.44** | **44.02** | **251.64** | **0.04** | **-** | **-** | **0.34** | **1.64** | **73.14** | **19.61** | **0.64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** | **0,01** | **0,66****,566** |  | **0,4** | **29,2** | **21,0** | **15,7** | **0,6** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **28,91** | **36,12** | **111,43** | **929,16** | **0,46** | **27,23** | **50,30** | **8,62** | **177,37** | **397,09** | **119,45** | **6,01** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** пятница**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
| **46** | **Салат из белокочанной капусты с яблоком** | **100** | **2,5** | **10,3** | **22,5** | **193** | **0.03** | **17.28** | **29.60** | **2.90** | **33.21** | **49.81** | **15.05** | **0.86** |  |  |  |  |
| **96** | **Рассольник «Ленинградский»накур.б-не** | **250** | **5,56** | **5,38** | **12,04** | **124,2** | **0,1** | **8,65** | **10.50** | **2,38** | **30,35** | **82,38** | **37,08** | **1,14** |
| **278** | **Тефтели из мяса птицы** | **100**(50/50) | **17,4** | **16,8** | **16,3** | **286,0** | **0,02** | **0,9** | **-** | **2,6** |  **21,8** | **154,1** | **22,02** | **3,05** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные** | **180** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **241.74** | **0.07** | **-** | **-** | **1.16** | **7.27** | **44.60** | **25.34** | **1.34** |
| **388** | **Напиток из шиповника** | **180** | **0.60** | **0.24** | **18.63** | **79,4** | **0.01** | **90.00** | **-** | **0.60** | **19.2** | **3.06** | **3.06** | **0.50** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** | **0.20** | **-** | **-** | **0.26** | **4.60** | **17.40** | **6.60** | **0.22** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **860** | **36,38** | **43,66** | **123,26** | **1044,54** | **0,49****115055** | **116,83** | **40,1** | **10,44** | **130,23** | **414,95** | **124,15** | **8,97** |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (**Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 34,8 | 26,64 | 109,71 | 811,48 |
| **2 день** | 32,42 | 32,54 | 112,4 | 893,39 |
| **3 день** | 32,06 | 44,45 | 113,8 | 1002,34 |
| **4 день** | 31,08 | 21,74 | 110,71 | 756,82 |
| **5 день** | 24,26 | 25,57 | 99,67 | 741,24 |
| **6 день** | 25,1 | 38,09 | 112,13 | 893,1 |
| **7 день** | 31,72 | 36,18 | 126,36 | 889,12 |
| **8 день** | 35,62 | 48,93 | 92,62 | 942,91 |
| **9 день** | 28,91 | 36,12 | 111,43 | 929,16 |
| **10 день** | 36,38 | 43,66 | 123,26 | 1044,54 |
| **Итого за весь период:** | **312,35** | **353,92** | **1112,09** | **8904,1** |
| **Итого в среднем за 1 день (прием пищи):** | **31,23** | **35,39** | ***111,2*** | **890,4** |
| **Обед – 30-35% от нормы** | 30% - от нормы - 90.00, составит 27,9 | 30% - от нормы - 92.00, составит 27,6 | 30% - от нормы - 383.00, составит 114,9 | 30- от нормы - 2720.00, составит 816,00 |