|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  Директор МОУ СОШ №25    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Колесникова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Лиман»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Митрякова    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | |  | |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  Директор МОУ СОШ №52    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Дроздовский  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Лиман»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Митрякова    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  Директор МОУ СОШ №52    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Дроздовский  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Лиман»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Митрякова    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  Директор МОУ СОШ №25    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Колесникова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Лиман»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Митрякова    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | |  | |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  Директор МОУ СОШ №52    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Дроздовский  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ООО «Лиман»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Митрякова    «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года. | | |
| **Примерное 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.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.   **Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.**  **Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.** | |

**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** |
| **119** | **Суп с бобовыми** (горох) | **200** | **6.24** | **38.42** | **12.75** | **441.80** | **0.24** | **0.80** | **-** | **17.80** | **42.42** | **76.34** | **29.62** | **2.14** |
| **294** | **Котлеты рубленые** (из птицы) | **90** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **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** | **0.61** | **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** |
| **б/н** | **Сушки** | **15** | **1.65** | **0.30** | **10.80** | **52.50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **745** | **33.81** | **63.42** | **106.51** | **1159.93** | **0.76** | **94.55** | **30.26** | **81.87** | **150.08** | **287.60** | **103.82** | **9.40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с** картофелем и курицей | | | **200/10** | | | **1.42/**  **3.54** | | | **3.96/**  **0.29** | | **6.32/**  **0.06** | | | **71.80/**  **16.95** | | | | **0.05/**  **0.01** | | | **12.62/**  **0.27** | | **-/**  **10.50** | | **1.88/**  **0.03** | | | **39.40/**  **1.20** | | | | **39.20/**  **25.65** | | | **17.70/**  **12.90** | | | **0.66/**  **0.21** | |
| **243** | | | **Сосиска отварная (1шт.)** | | | **50-60** | | | **6.56** | | | **14.30** | | **0.23** | | | **157.20** | | | | **0.11** | | | **-** | | **-** | | **0.24** | | | **19.32** | | | | **95.40** | | | **12.00** | | | **0.96** | |
| **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** | |
| **348** | | | **Компот из плодов сушеных** (курага) | | | **180** | | | **0.70** | | | **0.04** | | **24.86** | | | **103.32** | | | | **0.01** | | | **0.54** | | **-** | | **0.74** | | | **145.44** | | | | **19.71** | | | **15.80** | | | **0.43** | |
| **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** | | | **Яблоко свежее** | | | **100-150** | | | **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 | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | | **800-850**    **-940** | | | **20.1328** | | | **28.56** | | **88.65** | | | **709.40** | | | | **0.63** | | | **45.58** | | **10.50** | | **5.69** | | | **298.02** | | | | **382.93** | | | **129.17** | | | **8.34** | |
| **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** | |
| **43** | | | **Салат из овощей** | | | **60** | | | **1.56** | | | **4.43** | | **1.94** | | | **53.88** | | | | **0.02** | | | **10.37** | | **17.76** | | **1.74** | | | **19.93** | | | | **29.89** | | | **9.03** | | | **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** | | **-/**  **10.50** | | **1.14/**  **0.03** | | | **23.36/**  **1.20** | | | | **54.06/**  **25.65** | | | **21.82/**  **12.90** | | | **0.90/**  **0.21** | |
| **250** | | | **Бефстроганов** (говядина) | | | **90**(50/40) | | | **13.68** | | | **44.95** | | **9.21** | | | **261.00** | | | | **0.01** | | | **1.33** | | **9.22** | | **1.00** | | | **38.99** | | | | **48.14** | | | **40.41** | | | **4.32** | |
| **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** | |
| **349** | | | **Компот из сухофруктов** | | | **180** | | | **0.59** | | | **0.08** | | **28.81** | | | **119.52** | | | | **0.02** | | | **0.66** | | **-** | | **0.46** | | | **29.23** | | | | **21.10** | | | **15.71** | | | **0.62** | |
| **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** | | | **Печенье затяжное** | | | **20** | | | **0.42** | | | **3.68** | | **7.65** | | | **69.58** | | | | **0.02** | | | **-** | | **14.40** | | **0.26** | | | **25.00** | | | | **17.40** | | | **3.00** | | | **0.20** | |
|  | | | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | | **750** | | | **34.22** | | | **66.58** | | **122.32** | | | **1012.48** | | | | **0.64** | | | **19.23** | | **51.88** | | **6.04** | | | **172.31** | | | | **481.17** | | | **260.30** | | | **14.42** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **б/н** | | **Икра кабачковая** (производственная) | | | **60** | **1.64** | **4.31** | | **8.73** | **80.28** | **0.02** | **2.81** | **-** | **8.88** | **54.56** | **33.48** | **3.62** | **0.44** |
| **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** |
| **278** | | **Тефтели** (изптицы**)** | | | **90**(70/20) | **12.70** | **9.29** | | **12.17** | **183.72** | **0.04** | **3.87** | **32.87** | **3.29** | **62.33** | **-** | **47.59** | **1.09** |
| **304** | | **Рис отварной** | | | **150** | **3.65** | **5.37** | | **36.68** | **209.70** | **0.03** | **-** | **-** | **0.28** | **1.37** | **60.95** | **16.34** | **0.53** |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **345** | | **Компот из ягод (**клюква) зам.**)** | | | **180** | **0.47** | **0.81** | | **25.97** | **110.34** | **0.01** | **24.84** | **-** | **0.34** | **21.33** | **16.56** | **12.08** | **0.63** |
| **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** | | **Яблоко свежее** | | | **100-150** | **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:** | | | | | **830-880** | **28.84** | **25.72** | | **126.72** | **870.39** | **0.48** | **47.15** | **43.37** | **15.76** | **218.53** | **308.24** | **150.69** | **8.91** |
| **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** | | **Салат из квашеной капусты** | | | **60** | **1.02** | **3.00** | | **5.07** | **51.42** | **0.01** | **11.89** | **-** | **9.24** | **31.35** | **20.37** | **9.61** | **0.40** |
| **99** | | **Суп овощной с** мясными фрикадельками | | | **200/20** | **1.26/ 0.18** | **3.99/ 0.22** | | **7.32/ 1.23** | **76.20/ 8.48** | **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** |
| **349** | | **Компот из сухофруктов** | | | **180** | **0.59** | **0.08** | | **28.81** | **119.52** | **0.02** | **0.66** | **-** | **0.46** | **29.23** | **21.10** | **15.71** | **0.62** |  | |  | |  | |  | |
| **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** | **0.30** | | **10.80** | **52.50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  | |  | |  | |  | |
|  | | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная |  | | Соль йодированная | 1 | | | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | **745** | **22.99** | **20.93** | | **109.78** | **685.57** | **0.50** | **40.47** | **8.39** | **17.05** | **210.89** | **444.65** | **130.99** | **6.14** |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **71** | **Овощи свежие (**огурцы) | | **60** | **0.42** | **0.06** | | **1.14** | **7.20** | **0.02** | **2.94** | **-** | **0.06** | **10.20** | **18.00** | **8.40** | **0.30** |
| **81** | **Борщ с курицей и сметаной** | | **200/ 10/3**  **5** | **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 (1шт.)** | | **50-60** | **6.56** | **14.30** | | **0.23** | **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** |
| **345** | **Компот из ягод** (черная сморода замороженная) | | **180** | **0.47** | **0.81** | | **25.97** | **110.34** | **0.01** | **24.84** | **-** | **0.34** | **21.33** | **16.56** | **12.08** | **0.63** |
| **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** | **Печенье затяжное** | | **20** | **0.42** | **3.68** | | **7.65** | **69.58** | **0.02** | **-** | **14.40** | **0.26** | **25.00** | **17.40** | **3.00** | **0.20** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | **720** | **21.97** | **32.79** | | **90.50** | **760.78** | **0.51** | **36.80** | **32.01** | **4.62** | **147.01** | **320.67** | **109.87** | **6.39** |
| **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** |
| **47** | **Салат из квашеной капусты** | | **60** | **1.02** | **3.00** | | **5.07** | **51.42** | **0.01** | **11.89** | **-** | **9.24** | **31.35** | **20.37** | **9.61** | **0.40** |
| **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 (греча)** | | **150** | **8.68** | **9.72** | | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **348** | **Компот из плодов сухих (**изюм и кураги) | | **180** | **0.70** | **0.04** | | **24.86** | **103.32** | **0.01** | **0.54** | **-** | **0.74** | **145.44** | **19.71** | **15.80** | **0.43** |
| **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** | **Яблоко свежее** | | **100-150** | **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:** | | | **830-880** | **28.96** | **34.89** | | **117.25** | **838.24** | **0.65** | **29.83** | **33.94**  **333** | **13.15** | **275.82** | **475.96** | **239.04** | **12.62** |

**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** |
| **б/н** | **Икра кабачковая** (производственная) | **60** | **1.64** | **4.31** | **8.73** | **80.28** | **0.02** | **2.81** | **-** | **8.88** | **54.56** | **33.48** | **3.62** | **0.44** |
| **99** | **Суп овощной** (на курином бульоне) | **200** | **1.26/**  **3.54** | **3.99/**  **0.29** | **7.32/**  **0.06** | **76.20/**  **16.95** | **0.06/**  **0.01** | **8.30/**  **0.27** | **-/**  **10.50** | **1.88/**  **0.03** | **27.88/**  **1.20** | **39.42/**  **25.65** | **16.60/**  **12.90** | **0.62/**  **0.21** |
| **268** | **Шницель** (свинина нежирная) | **90** | **17.51** | **12.53** | **6.93** | **418.50** | **0.42** | **-** | **2.43** | **4.06** | **13.64** | **163.47** | **29.28** | **2.43** |
| **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** | **0.59** | **0.08** | **28.81** | **119.52** | **0.02** | **0.66** | **-** | **0.46** | **29.23** | **21.10** | **15.71** | **0.62** |
| **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** | **0.30** | **10.80** | **52.50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | **745** | **32.85** | **27.46** | **105.07** | **1021.40** | **0.93** | **30.20** | **12.93** | **16.29** | **181.89** | **450.71** | **127.46** | **7.41** |

**День**: четвёртый

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Овощи в нарезке** (огурец св.) | **60** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.20** | **0.02** | **2.94** | **-** | **0.06** | **10.20** | **18.00** | **8.40** | **0.30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | **Щи из свежей капусты с** картофелем и курицей | **200/10** | **1.42/**  **3.54** | **3.96/**  **0.29** | **6.32/**  **0.06** | **71.80/**  **16.95** | **0.05/**  **0.01** | **12.62/**  **0.27** | **-/**  **10.50** | **1.88/**  **0.03** | **39.40/**  **1.20** | **39.20/**  **25.65** | **17.70/**  **12.90** | **0.66/**  **0.21** |
| **297** | **Фрикадельки (**изптиц**а)** | **90** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **345** | **Компот из ягод (**вишня зам.**)** | **180** | **0.47** | **0.81** | **25.97** | **110.34** | **0.01** | **24.84** | **-** | **0.34** | **21.33** | **16.56** | **12.08** | **0.63** |
| **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** | **Яблоко свежее** | **100-150** | **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:** | | **830-880** | **25.77** | **23.94** | **109.13** | **768.59** | **0.44** | **51.58** | **46.32** | **3.77** | **149.31** | **346.05** | **110.99** | **7.45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** пятый  **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** |  |  |  |  |
| **43** | **Салат из овощей** | | **60** | **1.56** | **4.43** | **1.94** | **53.88** | **0.02** | **10.37** | **17.76** | **1.74** | **19.93** | **29.89** | **9.03** | **0.52** |  |  |  |  |
| **96** | **Рассольник ленинградский с курицей** | | **200/10** | **1.61/**  **3.54** | **4.07/**  **0.29** | **9.58/**  **0.06** | **85.80/**  **16.95** | **0.07/**  **0.01** | **6.70/**  **0.27** | **-/**  **10.50** | **1.88/**  **0.03** | **23.32/**  **1.20** | **45.38/**  **25.65** | **19.34/**  **12.90** | **0.74/**  **0.21** |
| **260** | **Гуляш** (говядина) | | **90** (50/40) | **13.09** | **15.10** | **2.59** | **198.90** | **0.02** | **0.83** | **-** | **2.35** | **19.63** | **138.73** | **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** | **0.61** | **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** |
| **б/н** | **Печенье затяжное** | | **20** | **0.42** | **3.68** | **7.65** | **69.58** | **0.02** | **-** | **14.40** | **0.26** | **25.00** | **17.40** | **3.00** | **0.20** |
|  | |  |  | | --- | --- | | Соль йодированная | 1 | | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | **750** | **30.03** | **37.13** | **88.99** | **826.14** | **0.47** | **108.17** | **42.66** | **8.71** | **132.75** | **378.31** | **109.91** | **8.12** |  |  |  |  |

**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** | 33,81 | 63,42 | 106,51 | 1159,93 |
| **2 день** | 20,13 | 28,56 | 88,65 | 709,40 |
| **3 день** | 34,22 | 66,58 | 122,32 | 1012,48 |
| **4 день** | 28,84 | 25,72 | 126,72 | 870,39 |
| **5 день** | 22,99 | 20,93 | 109,78 | 685,57 |
| **6 день** | 21,97 | 32,79 | 90,50 | 760,78 |
| **7 день** | 28,96 | 34,89 | 117,25 | 838,24 |
| **8 день** | 32,85 | 27,46 | 106,07 | 1021,40 |
| **9 день** | 25,77 | 23,94 | 109,13 | 768,59 |
| **10 день** | 30,03 | 37,13 | 88,99 | 826,14 |
| **Итого за весь период:** | 279,57 | 361,42 | 1065,92 | 8652.92 |
| **Итого в среднем за 1 день (прием пищи):** | 27,96 | 36,14 | 106,59 | 865,29 |
| **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ведомость контроля за рационом питания обед с 1 - 4 класс в граммах (нетто)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами от 27 октября 2020г №32. Приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | |  | |  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | |  | |  | | |
| №  п/п | | наименование группы продуктов | | | | Обед 30-35% от нормы (гр.) | Фактически выдано продуктов в нетто по  дням в качестве горячих обедов (всего), г  на одного человека / количество питающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | в  среднем  за  дней | | отклонение  от нормы в  % (+/-) | | |
|  | |  | | |  |
|  | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | 6 день | 7 день | 8 день | | 9 день | | 10 день | | | | | |
| 1 | | Хлеб ржаной | | |  | 36-42 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | | | | | | 30 | | -6,0 | | |
| 2 | | Хлеб пшеничный | | |  | 60-70 | 36 | 20 | 20 | 29 | 36,2 | | 20 | 20 | 36,2 | | 34,4 | | 20 | | | | | | 37,9 | | -22,1 | | |
| 3 | | Мука пшеничная | | |  | 6-7 |  |  | 3,2 | 6,5 |  | |  | 2,25 |  | |  | | 1,6 | | | | | | 1,4 | | -4,6 | | |
| 4 | | Крупы, бобовые | | |  | 15-17,5 | 28 |  | 69 | 62 |  | |  | 69 |  | | 54 | | 4 | | | | | |  | |  | | |
| 5 | | Макаронные изделия | | | | 6-7 | 52,5 |  | 8 |  |  | | 52,5 | 8 |  | |  | | 52,5 | | | | | | 17,35 | | +10,35 | | |
| 6 | | Картофель | | |  | 56,1-65,45 |  | 152,25 | 60,00 | 20,00 | 168,25 | |  | 60,00 | 168,25 | | 24,00 | | 60,00 | | | | | | 71,27 | | +5,82 | | |
| 7 | | Овощи (свежие, мороженые, | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | | 111,42 | |  | | |
|  | | консервированные), включая | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |
|  | | соленые и квашеные, в т.ч. | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |
|  | | зелень, г | |  |  | 96-112 | 79,36 | 115,76 | 121,24 | 138,00 | 102,21 | | 138,00 | 80,00 | 99,04 | | 117,60 | | 123,00 | | | | | |
| 8 | | Фрукты свежие | | |  | 55,5-64,75 |  | 100-150 |  | 100-150 |  | |  | 100-150 |  | | 100-150 | |  | | | | | | 40-  60 | |  | | |
| 9 | | Сухофрукты | | |  | 6-7 |  |  | 15 |  | 15 | |  | 15 | 15 | |  | |  | | | | | | 6 | |  | | |
| 10 | | Соки плодоовощные, напитки | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
|  | | витаминизированные | | | | 60-70 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |
| 11 | | Мясо 1-й категории | | |  | 23,4-27,3 |  |  | 80,5 |  | 22,8 | |  |  | 67 | |  | | 80,5 | | | | | | 25,08 | |  | | |
| 12 | | Субпродукты (печень, язык, сердце) | | | | 6-7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 13 | | Птицы (цыплята -бройлерные | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | | 38,5 | | +19,95 | | |
|  | | потрошеные - 1 кат) | | |  | 15,9-18,55 | 70 | 15 | 15 | 60 |  | | 15 | 95 | 15 | | 85 | | 15 | | | | | |
| 14 | | Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или | | | |  |  |  |  |  | 60 | |  |  |  | |  | |  | | | | | | 6 | | 17,1 | | |
|  | | малосоленое | | |  | 23,1-26,95 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |
| 15 | | Молоко 2,5%; 3,5% | | |  | 90-105 | 23,4 | 24 |  | 14 | 47,4 | |  |  | 46 | | 19 | |  | | | | | | 17,38 | | -72,62 | | |
| 16 | | Кисломолочная пищевая продукция | | | | 54-63 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 17 | | Творог (не более 9% м.д. ж.) | | | | 18-21 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 18 | | Сыр | |  |  | 3,6-4,2 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 19 | | Сметана (не более 15% м.д.ж.) | | | | 3-3,5 |  |  | 18 | 5 |  | | 3 | 7,5 |  | |  | |  | | | | | | 3,4 | |  | | |
| 20 | | Масло сливочное | | |  | 10,5-12,25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | | | | | 5 | | -5,5 | | |
| 21 | | Масло растительное | | | | 5,4-6,3 | 9 | 7 | 12 | 10,5 | 15 | | 4 | 9 | 9 | | 4 | | 12,5 | | | | | | 9,2 | | +2,9 | | |
| 22 | | Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр. | | | | 12-14 |  |  |  |  | 1,6 | |  |  |  | |  | |  | | | | | | 0,16 | | -11,84 | | |
| 23 | | Сахар | |  |  | 10,5-12,25 | 15 | 15 | 15 | 16 | 18 | | 17 | 18 | 15 | | 15 | | 15 | | | | | | 15,9 | | +3,65 | | |
| 24 | | Кондитерские изделия | | | | 4,5-5,25 | 15 |  | 20 |  | 15 | | 20 |  | 15 | |  | | 20 | | | | | | 10,5 | | +5,25 | | |
| 25 | | Чай | |  |  | 0,12-0,14 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 26 | | Какао - порошок | | |  | 0,36-0,42 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 27 | | Кофейный напиток | | |  | 0,6-0,7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 28 | | Дрожжи хлебопекарные | | | | 0,6-0,7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 29 | | Крахмал | |  |  | 1,2-1,4 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 30 | | Соль пищевая поваренная йодированная | | | | 1,5-1,75 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | | -0,75 | | |
| 31 | | Специи | |  |  | 0,6-0,7 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | | | | |  | |  | | |
| 32 | | Сухари панировочные | | | |  | 9 |  |  |  | 9 | |  |  | 9 | |  | |  | | | | | | 2,7 | |  | | |
| 33 | | Ягоды | |  |  |  |  |  |  | 15 |  | | 15 |  |  | |  | | 15 | | | | | | 4,5 | |  | | |
| 34 | | Колбасные изделия | |  |  |  |  | 60 |  |  |  | | 60 |  |  | |  | |  | | | | | | 12 | |  | | |

Приложение № 7

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Таблица 2

#### Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки | |
| 7-11 лет | 12лет и старше |
| Хлеб ржаной | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 |
| Картофель | 187 | 187 |
| Овощи ( свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280 | 320 |
| Фрукты свежие | 185 | 185 |
| Сухофрукты | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 |
| Мясо 1- й категории | 70 | 78 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | 40 |
| Птица (цыплята-бройлеры потрошеные – 1 кат) | 35 | 53 |
| Рыба ( филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| Молоко | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%) | 150 | 180 |
| Творог (массовая доля жира не более 5%-9%) | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 |
| Яйцо, шт | 1 шт. | 1 шт. |
| Сахар ( в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 30 | 35 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| Чай | 1 | 2 |
| Какао - порошок | 1 | 1,2 |
| Кофейный напиток | 2 | 2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,3 |
| Крахмал | 3 | 4 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| Специи | 2 | 2 |

.

Приложение10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Таблица 1. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Потребность в пищевых веществах | |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше |
| Белки (г/сут) | 77 | 90 |
| Жиры (г/сут) | 79 | 92 |
| Углеводы (г/сут) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 2350 | 2720 |
| Витамин В1 (мг/сут) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг/сут) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг/сут) | 60 | 70 |
| Витамин А (рет. Экв/сут) | 700 | 900 |
| Витамин Д (мкг/сут) | 10 | 10 |
| Кальций (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Магний (мг/сут) | 250 | 300 |
| Железо (мг/сут) | 12 | 18 |
| Калий (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Йод (мг/сут) | 0,1 | 0,1 |
| Селен (мг/сут) | 0,03 | 0,05 |
| Фтор (мг/сут) | 3,00 | 4,00 |

#### Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25% (10% второй завтрак) |
| Обед в школе | 30-35% |
| Полдник в школе | 10-15% |
| Итого | 60-75% |