|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **«СОГЛАСОВАНО»**  **Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_** | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Директор ООО «ЛИМАН»**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Митрякова А.И.**    «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_ | |  | |  |
| **Основное меню обедов для дополнительной меры социальной поддержки**  **обучающихся из малоимущих семей с 5-11 классы**      **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. | |

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | первый | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** | | **100** | | 1,06 | 0,16 | 8,5 | 66,5 | 0,05 | 4,3 | - | 7,23 | 24 | 44,5 | 30,3 | 1 |
| **102** | **Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне** | | **250** | | 6,86 | 6,58 | 20,7 | 185,4 | 0,2 | 0,8 | - | 17,8 | 41,9 | 76,4 | 29,6 | 2,1 |
| **255** | **Печень по-строгоновски (60/40)** | | **100** | | 15,6 | 11,3 | 3,52 | 171 | 0,2 | 5,61 | 2443 | 3,44 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 |
| **304** | **Рис отварной** | | **180** | | 6,54 | 8,64 | 54 | 302,4 | 0,04 |  |  | 0,3 | 1,6 | 73,14 | 19,6 | 0,6 |
| **342** | **Компот из свежих плодов** | | **180** | | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,8 |  | 0,07 | 15,3 | 4,6 | 6,4 | 0,9 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный (батон)** | | **20** | | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | **30** | | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | **1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | | **860** | | **33,18** | **27,49** | **129,28** | **917,20** | **0,56** | **11,51** | **2443,00** | **29,46** | **129,84** | **497,76** | **119,97** | **11,06** |
| **День:** | второй | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** |
| **52** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | | | **100** | 3,3 | 6 | 38,16 | 220 | 0 | 6,65 |  | 2,7 | 35,3 | 40,6 | 20,6 | 1,3 |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | | | **250** | 2,6 | 5,15 | 7,9 | 124,75 | 0,06 | 15,75 |  | 2,35 | 51,25 | 49 | 22,12 | 0,9 |
| **294** | **Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)** | | | **100** | 10,2 | 11,92 | 12,6 | 199,8 | 0,06 | 1 | 45,9 |  | 45,5 | 16,5 | 66,9 | 1,2 |
| **309** | **Макароны отварные** | | | **180** | 6,6 | 5,4 | 31,74 | 202,14 | 0,07 |  |  | 1,2 | 5,8 | 44,6 | 25,3 | 1,32 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | | | **180** | 0,6 | 0,08 | 0,02 | 119,5 | 0,01 | 0,6 |  | 0,5 | 29,2 | 21,1 | 15,7 | 0,6 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | | | **860** | **26,28** | **29,22** | **107,88** | **954,95** | **0,26** | **24** | **45,9** | **7,37** | **180,85** | **231,6** | **167,22** | ***6,78*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | третий | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** |
| **48** | **Салат витаминный с маслом растительным** | | | **100** | 0,8 | 6,1 | 5,25 | 79,4 | 0,03 | 8,8 |  | 2,8 | 19,3 | 30,8 | 18,1 | 1 |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью на курином б-не** | | | **250** | 2,68 | 2,8 | 16,3 | 118,25 | 0,1 | 7,5 |  | 1,4 | 29,2 | 67,6 | 27,3 | 1,2 |
| **256** | **Мясо тушеное (свинина 60/40)** | | | **100** | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 |  | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,46 |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | | | **180** | 10,32 | 7,3 | 46,4 | 292,56 | 0,02 |  |  | 0,7 | 17,8 | 244,7 | 162,9 | 5,5 |
| **342** | **Компот из свежих яблок** | | | **180** | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,01 | 0,8 |  | 0,07 | 15,3 | 4,6 | 6,4 | 0,9 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | | | **860** | ***27,5*** | ***45,18*** | ***113,07*** | ***967,11*** | ***0,5*** | ***17,28*** |  | ***8,17*** | ***114,48*** | ***534,26*** | ***253,9*** | ***11,52*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | четвертый | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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 овощной с маслом растительным** | | | **100** | 1,4 | 10 | 7,3 | 125,1 | 0,03 | 9,6 |  | 4,5 | 31,16 | 43,16 | 19,5 | 0,83 |
| **99** | **Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне** | | | **250** | 11,3 | 12,4 | 15,75 | 204,05 | 3,66 | 11,3 | 10 | 1,6 | 40,45 | 16 | 175,9 | 11,9 |
| **291** | **Плов из мяса птицы** | | | **250** | 21,1 | 13,12 | 44,6 | 381,6 | 0,13 | 7,5 | 24,25 | 0,6 | 52,8 | 219,1 | 67,55 | 1,4 |
| **388** | **Напиток из шиповника** | | | **180** | 0,6 | 0,25 | 18,7 | 79,38 | 0,01 | 90 |  | 68 | 190,2 | 3,1 | 3,1 | 0,57 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **30** | 2,25 | 0,84 | 15,51 | 85,8 | 0,3 | - | - | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | | | **840** | ***38,05*** | ***37,08*** | ***109,66*** | ***913,97*** | ***4,17*** | ***118,4*** | ***34,25*** | ***75,45*** | ***330,71*** | ***349,86*** | ***285,95*** | ***16,27*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | пятый | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | первая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** | | | **100** | 1,06 | 0,16 | 8,5 | 66,5 | 0,05 | 54,3 | - | 7,23 | 24 | 44,5 | 30,3 | 0,1 |
| **84** | **Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне** | | | **250** | 7,9 | 5,5 | 14,2 | 149 | 0,1 | 7,03 | 12,6 | 2,4 | 55,7 | 50,6 | 131,6 | 2,4 |
| **234** | **Котлета рыбная с соусом 60/40** | | | **100** | 8,6 | 7,3 | 12,4 | 150 | 0,05 | 0,88 | 18,6 | 3,2 | 57 | 128,1 | 44,1 | 1 |
| **312** | **Картофельное пюре** | | | ***180*** | 3,68 | 5,76 | 24,5 | 164,7 | 0,16 | 21,79 |  | 0,2 | 44,4 | 103,9 | 33,3 | 1,2 |
| **389** | **Сок фруктовый** | | | **180** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | 0,18 | 5,4 |  | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | **840** | ***23,56*** | ***19,19*** | ***85,58*** | ***648,52*** | ***0,59*** | ***89,41*** | ***31,2*** | ***13,57*** | ***202,9*** | ***382,1*** | ***256,5*** | ***8,46*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | шестой | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | вторая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** | **Кабачковая икра** | | | **100** | 1,0 | 4,8 | 5,3 | 69,3 | 0,0 | 6,5 |  | 2,3 | 98,5 | 55,6 | 17,2 | 0,7 |
| **96** | **Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне** | | | **250** | 2,9 | 5,3 | 12,0 | 141,3 | 0,1 | 8,4 |  | 2,4 | 31,2 | 56,7 | 24,2 | 0,9 |
|  | **Сосиска отварная** | | | **100** | 9,4 | 15,0 | 0,8 | 175,8 |  |  |  | 0,6 | 19,2 | 98,6 | 10,6 | 1,2 |
| **309** | **Макароны отварные со сливочным маслом** | | | **180** | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 0,1 |  |  | 1,2 | 5,8 | 44,6 | 25,3 | 1,3 |
| **346** | **Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)** | | | **200** | 0,4 | 0,1 | 33,9 | 141,2 | 0,0 | 12,0 |  | 0,0 | 23,0 | 11,5 | 7,7 | 0,2 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **20** | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 46,8 | 0,0 |  |  | 0,3 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **20** | 1,1 | 0,4 | 9,9 | 46,0 | 0,0 |  |  | 0,2 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,6 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | **870** | ***23,0*** | ***31,2*** | ***103,3*** | ***822,5*** | ***0,2*** | ***26,6*** |  | ***6,9*** | ***186,9*** | ***305,6*** | ***96,6*** | ***5,1*** |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | седьмой | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | вторая | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** | | | **100** | 1,06 | 0,16 | 8,5 | 66,5 | 0,05 | 54,3 | - | 7,23 | 24 | 44,5 | 30,3 | 0,1 |
| **82** | **Борщ с картофелем на курином бульоне** | | | **250** | 3,4 | 6,8 | 14,5 | 185 | 0,06 | 14,1 |  | 3,2 | 69 | 72,8 | 34,8 | 1,6 |
| **290** | **Птица тушеная с соусом № 331 (60/40)** | | | **100** | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 162 | 0,04 | 0,66 | 30,1 | 0,5 | 29,52 | 76,93 | 11,1 | 0,7 |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | | | **180** | 10,32 | 7,3 | 46,4 | 292,56 | 0,02 |  |  | 0,7 | 17,8 | 244,7 | 162,9 | 5,5 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | | | **180** | 0,6 | 0,08 | 0,02 | 119,5 | 0,01 | 0,6 |  | 0,5 | 29,2 | 21,1 | 15,7 | 0,6 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **20** | 1,12 | 0,44 | 9,88 | 45,98 | 0,02 |  |  | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5 | 0,62 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | **850** | ***31,36*** | ***25,82*** | ***91,86*** | ***918,3*** | ***0,22*** | ***69,66*** | ***30,1*** | ***12,57*** | ***179,5*** | ***500,7*** | ***266,4*** | ***9,34*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | восьмой | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | вторая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** |
| **48** | **Салат витаминный с растительным маслом** | | | **100** | 0,8 | 5,1 | 5,25 | 79,4 | 0,03 | 8,8 |  | 2,8 | 19,3 | 30,8 | 18,1 | 1 |
| **99** | **Суп овощной на курином бульоне** | | | **250** | 2,1 | 6,65 | 9,1 | 95,25 | 0,07 | 17,9 |  | 2,3 | 34,85 | 49,25 | 20,75 | 0,75 |
| **259** | **Жаркое по-домашнему с мясом свинины** | | | **200** | 14,05 | 33,7 | 18,9 | 437,7 | 0,4 | 7,7 |  | 3,5 | 32,8 | 205,9 | 48,96 | 3,4 |
| **342** | **Компот из свежих плодов (яблок)** | | | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 |  |  | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| **б/н** | **Сушка** | | | **20** |  |  |  | 52,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | **800** | ***18,51*** | ***46,08*** | ***64,93*** | ***804,15*** | ***0,55*** | ***36,2*** |  | ***8,96*** | ***102,55*** | ***332,75*** | ***101,41*** | ***6,57*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | девятый | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | вторая | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** |
| **52** | **Салат из свеклы отварной с растительным маслом** | | | **100** | 3,3 | 6 | 38,16 | 220 | 0 | 6,65 |  | 2,7 | 35,3 | 40,6 | 20,6 | 1,3 |
| **88** | **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** | | | **250** | 2,6 | 5,15 | 7,9 | 124,75 | 0,06 | 15,75 |  | 2,35 | 51,25 | 49 | 22,12 | 0,9 |
| **297** | **Фрикадельки из мяса птицы с соусом 60/40** | | | **100** | 7,56 | 12,14 | 6,85 | 168,04 | 0,22 | 0,53 | 14,61 | 160,61 | 68,77 | 65,25 | 11,11 | 0,77 |
| **304** | **Рис отварной** | | | **180** | 6,54 | 8,64 | 54 | 302,4 | 0,04 |  |  | 0,3 | 1,6 | 73,14 | 19,6 | 0,6 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | | | **180** | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,05 | 0,81 |  | 0,07 | 12,8 | 3,96 | 4,6 | 0,85 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | | | **30** | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | 0,04 |  |  | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | **840** | ***21,54*** | ***32,54*** | ***139,81*** | ***960,33*** | ***0,41*** | ***23,74*** | ***14,61*** | ***166,4*** | ***178,92*** | ***274,35*** | ***88,03*** | ***5,66*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: | десятый | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя | вторая | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **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** | 0,11 | 5,16 | 11 | 90,1 | 0,02 | 16,8 |  | 15,4 | 33,5 | 29,3 | 16 | 1 |
| **96** | **Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне** | | | **250** | 2,87 | 5,25 | 12 | 141,25 | 0,08 | 8,4 |  | 2,35 | 31,15 | 56,7 | 24,2 | 0,9 |
| **278.1** | **Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)** | | | **100** | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 0,17 | 0,81 | 30,2 | 61,6 | 53,79 | 72 | 19,98 | 3,26 |
| **309** | **Макароны отварные** | | | **180** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 |  |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| **348** | **Компот из изюма** | | | **180** | 0,14 | 0,14 | 25,1 | 103,14 | 0,05 | 0,81 |  | 0,07 | 12,8 | 3,96 | 4,6 | 0,85 |
| **б/н** | **Хлеб пшеничный** | | | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | **Соль иодированная** | | | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | | | ***830*** | ***25,91*** | ***30,35*** | ***98,86*** | ***807,1*** | ***0,4*** | ***26,82*** | ***30,2*** | ***80,65*** | ***140,7*** | ***216,53*** | ***92,5*** | ***7,33*** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | | | | 33,18 | | 27,49 | | 129,28 | | 917,2 | | | |  |
|  | | **2 день** | | | | 26,28 | | 29,22 | | 107,88 | | 954,95 | | | |  |
|  | | **3 день** | | | | 27,5 | | 45,18 | | 113,07 | | 967,11 | | | |  |
|  | | **4 день** | | | | 38,05 | | 37,08 | | 109,66 | | 913,97 | | | |  |
|  | | **5 день** | | | | 23,56 | | 19,19 | | 85,58 | | 648,52 | | | |  |
|  | | **6 день** | | | | 23,01 | | 31,19 | | 103,26 | | 822,46 | | | |  |
|  | | **7 день** | | | | 31,36 | | 25,82 | | 91,86 | | 918,3 | | | |  |
|  | | **8 день** | | | | 18,51 | | 46,08 | | 64,93 | | 804,15 | | | |  |
|  | | **9 день** | | | | 21,54 | | 32,54 | | 139,81 | | 960,33 | | | |  |
|  | | **10 день** | | | | 25,91 | | 30,,35 | | 98,86 | | 807,1 | | | |  |
|  | | **Итого за весь период:** | | | | 268,9 | | 293,79 | | 1044,19 | | 8714,09 | | | |  |
|  | | **Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)** | | | | **26,8** | | **29,4** | | **104,4** | | **871,4** | | | |  |
|  | | **Обед составляет 30% от дневной нормы** | | | | 30% от нормы 90 г составляет 27,0 г | | 30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г | | **30% от дневной нормы 383 г составляет 114,9 г** | | **30% от дневной нормы 2720 ккал составляет 816 ккал** | | | |  |
|  | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |