

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района детям в возрасте с 11 лет и старше на осенне-летний период на 2024-2025 уч.года



Согласовано: МБОУ "Гимназия №1 Брянского района"
Директор
Якушенко В.И.
"28" сентября 2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н.
"28" сентября 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			белки, г	жиры,г	углевод,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	C	
1 день																
Завтрак (43-50)																
54-20 с-к 2022г	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	100	19	164	1,55	124	1,17	0,07	0,31	0,11	1,48
54-21г с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого:		14,51	15,01	58,91	428,26	123,7	38,4	194	4,12	144,3	66,07	0,15	0,339	0,41	1,62
Обед (70-00)																
54-123 с-к 2022	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	37	0,65	560	1,17	0,03	0,03	0,11	3,23
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградский" с мясом пыленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	121,9	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8

Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		31,47	31,18	114,68	753,16	104,41	124,4	182,74	3,66	733,3	86,51	0,302	0,652	4,23	29,24
Подлинник (20-00)																
Хлебокомбинат	Булочка сложенная "Рождок" ***	50	4,1	11,32	19,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1		20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Итого		5,1	11,32	40,14	203,5	25,5	21,2	14	3,24	0	34,8	0,06	0	0	4
	Итого за день:		51,08	57,51	213,73	1384,92	253,61	184	390,74	11,02	877,6	187,38	0,512	0,991	4,64	34,86
2 день																
Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	60	6,11	6,17	12,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		14,59	11,88	74,62	556,12	67,93	76,9	265,33	5,4	0	160,9	0,28	0,22	5,57	33,49
Обед																
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	60	6,13	10,35	0,75	150,4	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		22,8	35,95	93,09	772,97	96,24	90,16	331,35	5,36	129,47	219,77	0,78	0,24	1,98	20,2

[illegible]

[illegible]

70 с-к 2017г	Томаты консервированные**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	150	15,6	15,92	46,74	374,8	39,6	165,6	312	2,66	219,6	289,63	0,16	0,11	6,25	1,31
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
	Итого		17,51	18,24	65,41	460,78	57,1	186,4	334,8	4,55	219,9	390,63	0,22	0,14	6,55	11,85
Обед																
№111 с-к 2017	Суп с макаронными изделиями и мясом цыпленка	250/25	8,53	6,33	12,99	152,75	11	0,05	0,08	26,5	0,92	-	51,4	36,4	12,4	11
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер - цыплат	60	9,8	12,78	9,04	291,25	60,38	20,8	84,32	1,5	-	21,75	0,03	0,04	0,02	13
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		30,1	23,45	113,59	880,38	125,73	83,95	233,18	31,26	18,92	142,23	51,72	36,58	14,82	56,33
Полдник																
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	6	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	-	0,01	0,03	1,16
Хлебокомбинат	Булочка слобная "Рожок"***	50	4,10	11,32	19,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-	-
	Итого		4,4	11,32	25,94	144,8	18,4	17,8	8,5	1,21	0,38	34,8	0,04	0,01	0,03	1,16
	Итого за день		52,01	53,01	204,94	1485,96	201,23	288,15	576,48	37,02	239,2	567,66	51,98	36,73	21,4	69,34
Завтрак																
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74	0,53
Хлебокомбинат	Булочка слобная "Рожок"	50	3,7	6,32	28,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	-	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0

	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого		8,98	19,37	59,67	378,6	134,4	44	134,2	1,72	67,5	121,48	0,11	0,14	0,75	0,57
	Обед															
	Салат из свежлы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
	Суп гороховый с мясом шпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
	Гуляш из свинины	100	9,6	11,09	22,89	309	20	22,39	128,62	2,21	-	16	2,6	0,28	1,9	0,92
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	0,26	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		27,94	25,42	169,47	984,82	402,51	97,69	341,93	63,19	21,03	126,75	13,97	2,23	2,39	17,51
	Подник															
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого		2,75	7,55	21,32	164,04	16,2	14,5	37,6	1,12	40,38	45	0,03	0,02	0,04	1,16
	Итого за день		39,67	52,34	250,46	1527,46	553,11	156,19	513,73	66,03	128,91	293,23	14,11	2,39	3,18	19,24
	Завтрак															
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	37	0,65	560	1,17	0,03	0,03	0,11	3,23
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Печень говяжья тушеная в соусе №330	60	9,42	11,55	15,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	551	2,46	0,19	1,4	8,08	24,77
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		18,33	21,09	80,89	542,56	69,32	58,8	308,49	8,07	1129,7	46,77	0,32	1,47	9,69	28,04

42 с-к 2017г	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,25	3,82	14,06	95,93	40,19	26,13	39,38	0,89	-	371,68	0,03	0,66	0,83	11,18
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95			0,01	0,01		11,1
302 с-к 2017г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	-	0,03	0,04	19,28	0,87	-	154,91	18,99	7,53	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		26,77	20,24	115,01	728,55	138,61	107,51	239,69	23,64	0,87	618,68	155,09	19,71	9,37	49,31
Подник																
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,1	-	3	0,02	40	45	-	0,01	0,01	-
	Итого		3,44	7,65	25,95	162,94	15,8	17	45	1,19	40,3	45	0,04	0,02	0,01	12,04
	Итого за день		48,54	48,98	221,85	1434,05	223,73	183,31	593,18	32,9	1170,9	710,45	155,5	21,2	19,07	89,39
8 день																
Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	60	12,4	4,2	5	107,4	45	39	178	0,89	143	27,79	0,07	0,12	1,39	0,54
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,4	12,14	38,76	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Итого		17,66	18,53	71,94	452,96	92,83	89,02	272,42	4,31	164,3	265,77	0,27	0,24	2,91	25,97
Обед																
101 с-к 2017г	Икра кабачковая **	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,82	12,65	13,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
265 с-к 2017г	Плов с мясом	150	21,62	15,59	40,4	360,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		38,59	30,6	125,85	838,08	69,84	58,77	35,44	164,15	451,7	333,2	389,05	88,44	44,9	33,97
Полдник																
54-21гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5	0,68
МУП КНП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2,75	6,16	17,35	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Итого		7,35	9,76	29,95	231,4	154	48,5	167	1,78	30,3	126,1	0,11	0,21	1,29	0,68
	Итого за день:		63,6	58,89	227,74	1522,44	316,67	196,29	474,86	170,24	646,3	725,07	389,4	88,89	49,1	60,62
Завтрак																
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	60	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
54-1г с-к 2022г	Макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		20,01	21,44	72,08	615,56	48,1	33,8	161,16	4,14	50,7	79,14	0,42	0,12	3,26	0,04
Обед																
№84 с-к 2017г	Борщ с фасолью и картофелем и мясом цыпленка со сметаной	250/25/10	8,43	8,15	12,58	159,2	11,6	0,52	0,1	24	-	-	1	56,5	16,2	5,83

54-3м с-к 2022г	Голубцы ленивые	60	10,5	9,5	8	160,5	40	23,7	115	1,69	11,76	36,6	0,09	0,09	0,08	13
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
54-1хн с-к 2022 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	15	40,8	0	0	0,26	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		32,25	24,03	112,64	783,17	403,73	59,39	287,63	49,84	32,06	144,96	1,95	56,82	16,64	30,35
Подник																
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		6,84	4,82	25,82	150,94	145,7	22,25	117	1,32	39,3	43,2	0,05	0,05	0,03	12,14
	Итого за день:		59,1	50,29	210,54	1549,67	597,53	115,44	565,79	55,3	122,06	267,3	2,42	56,99	19,93	42,53
10 день																
Завтрак																
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морковью	60	9,1	11,41	4,4	126,4	23	55	112	1	286	17,4	0,04	0,05	0,17	1,3
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	27,12	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого		16,98	19,67	70,46	537,72	60,35	103,03	247,05	2,84	286,3	41,07	0,39	1,76	0,51	19,49
Обед																
71 с-к 2017г	Огуры консервированные в нарезке****	60	0,42	0,8	3,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
115 с-к 2017г	Суп с крупой и мясом цыпленка	250/25	8,13	3,96	12,11	121,5	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,8	0,3	0,4	0,43	10,2
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	60	8,73	9,5	8,8	221	6,4	17,25	99,9	1,66	22,8	27,9	0,21	0,21	0,05	1,3
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33

ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		27,38	18,52	90,41	684,5	109,67	103,96	281,98	6,25	22,8	398,9	0,78	0,73	2,71	51,35
	Подлинник															
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01	-	0,04
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
	Итого		9,11	12,25	21,48	189,8	20,2	10,1	81,7	1,06	0,3	75,5	0,03	1,11	0,08	1,78
	Итого за день:		53,47	50,44	182,35	1412,02	190,22	217,09	610,73	10,15	309,4	515,47	1,2	3,6	3,3	72,62

***ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов**
****ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ - допускается выдача других овощей**
*****БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку" СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)**
******ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ- допускается замена на соус шоколадный, соус сладкий молочный или молоко сгущеное**
*******допускается выдача: или огури консервированные, или томаты консервированные**
*******КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ - допускается замена на КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК**

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			Минеральные вещества						Витамины						
	белки, г	жиры,г	углеводы	ЭН.			Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	РЭ	B1	B2	PP	C
				ккал	кДж	г										
1	51,08	57,51	213,73	1384,92	253,61	184	390,74	11,02	877,6	187,38	0,512	0,991	4,64	34,86		
2	43,59	54,6	206,84	1571,09	285,17	203,66	726,48	12,43	162,77	429,83	1,13	0,609	8,016	54,31		
3	46,24	61,07	193,51	1355,21	555,83	161,39	489	33,87	131,1	612,64	1,465	2,42	7,34	56,56		
4	54,8	57,26	218,15	1422,62	489,77	212,9	601,59	8,6	66,74	830,3	0,642	1,662	6,446	45,98		
5	52,71	53,01	219,14	1544,66	208,33	291,55	581,98	39,05	238,82	567,66	52	36,72	21,37	72,18		
6	39,67	52,34	250,46	1527,46	553,11	156,19	513,73	66,03	128,91	293,228	14,11	2,39	3,18	19,24		
7	54,01	53,58	210,88	1434,11	223,63	172,61	622,68	32,04	1130,57	740,95	155,442	22,282	19,14	79,09		
8	60	55,29	235,34	1508,64	187,67	170,29	358,86	171,95	629	613,97	389,41	88,72	48,6	63,94		
9	59,1	50,29	210,54	1549,67	597,53	115,44	565,79	55,3	122,06	267,3	2,42	56,99	19,93	42,53		
10	47,06	42,06	195,4	1406,12	186,92	217,19	560,33	10,46	329,48	462,47	1,21	2,519	3,55	72,1		
среднее	50,83	53,7	215,4	1470,45	354,16	188,52	541,12	44,08	381,71	500,57	61,83	21,53	14,2	54,1		

Примечание:

- 1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапиной В. Т.
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.
- 4) Используемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие. - М. : Федеральный центр гигиены :