

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше на весенне-летний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)



Согласовано: МБОУ "Гимназия №1 Брянского района

Директор

Якушенко В.И.

"28" мая 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"

Прозорова Е.Н.

"28" мая 2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	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
54-21 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 ржанопшеничный	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	Расольник по "Ленинградский" с мясом цыпленка 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
	Итого за день:		45,98	46,19	173,59	1181,42	228,11	162,8	376,74	7,78	877,6	152,58	0,452	0,991	4,64	30,86
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
	Итого за день:		37,39	47,83	167,71	1329,09	164,17	167,06	596,68	10,76	129,47	380,67	1,06	0,46	7,55	53,69
3 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

268 с-к 2017г	Биточки из свинины	60	8,65	9,8	7,92	265	6,4	17,25	99,9	1,66	22,8	27,9	0,21	0,21	0,05	1,3
331 с-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	14,62	4,9	14,69	0,2	16,9	30	0,01	0,02	0,1	0,7
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
54-2гн 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 ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		21,32	22,03	90,43	725,56	345,18	65,3	298	26,51	45,3	126,63	1,07	2,14	0,36	11,66
Обед																
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом пышленка	250/25	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	60	12,6	14,07	2,66	158,8	35,37	3,38	7,07	1,41	85,5	99,38	0,06	0,15	4,68	4,41
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
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
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		24,72	39,04	96,58	602,85	206,15	92,29	183,8	6,63	85,5	486,01	0,395	0,27	6,98	44,86
	Итого за день		46,04	61,07	187,01	1328,41	551,33	157,59	481,8	33,14	130,8	612,64	1,465	2,41	7,34	56,52
Завтрак																
396 с-к 2017г	Блины с джемом	150/20	12,34	9,18	68,72	407	222,4	55,8	243,8	1,81	29	13,6	0,24	0,21	0,59	1,73
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
	Итого		16,14	12,08	80,02	493	333,4	86,8	350,8	2,88	42,3	40,26	0,27	0,34	0,756	2,25
Обед																
21 с-к 2017г	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,83	2,03	1,84	56	33,96	13,92	23,22	0,64	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом пышленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,22	13,79	18,99	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11

229 с-к 2017г	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	8,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77	5,74	387	0,1	0,11	2,8	6,45
54-1г с-к 2022г	Макаронны 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	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		29,55	32,93	116,65	739,82	136,17	116	169,09	4,66	24,14	714,54	0,342	0,212	5,61	41,95
	Итого за день		45,69	45,01	196,67	1232,82	469,57	202,8	519,89	7,54	66,44	754,8	0,612	0,552	6,366	44,2
5 день																
Завтрак																
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

Итого за день		47,61	41,69	179	1341,16	182,83	270,35	567,98	35,81	238,82	532,86	51,94	36,72	21,37	68,18
Завтрак		6 день													
54-16к с-к 2022г	Хлебокомбинат	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74
	Булочка сдобная "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
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		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
	Обед														
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
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом пыленка	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
260 с-к 2017г	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
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
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
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-
Хлебокомбинат	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	126,748	13,97	2,23	2,39
	Итого за день		36,92	44,79	229,14	1363,42	536,91	141,69	476,13	64,91	88,53	248,228	14,08	2,37	3,14
	Завтрак	7 день													
54-12з с-к 2022	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	18	23	37	0,65	560	1,17	0,03	0,03	3,23
54-1г с-к 2022г	Макаронные 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
261 с-к 2017г	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
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	-
Хлебокомбинат	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
	Обед														
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	11,18
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом пыленка 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	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
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	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
Итого за день		45,1	41,33	195,9	1271,11	207,93	166,31	548,18	31,71	1130,6	665,45	155,4	21,18	19,06	77,35
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	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	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	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	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
	Итого за день:		56,25	49,13	197,79	1291,04	162,67	147,79	307,86	168,46	616	598,97	389,3	88,68	47,81	59,94
9 день																
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	Макаронные 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																
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 пышленка	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
54-3м с-к 2022	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
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
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
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		29,52	18,6	101,42	673,08	179,07	110,11	296,98	6,01	26,76	448,4	0,66	0,61	2,97	63,05

Итого за день:		49,53	40,04	173,5	1288,64	227,17	143,91	458,14	10,15	77,46	527,54	1,08	0,73	6,23	63,09
		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
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
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
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
Обед															
М684 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
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
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
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
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 ржанопшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-
	Итого		30,11	23,95	101,63	794,59	334,33	53,24	272,63	50,08	28,1	95,46	2,07	56,94	16,38
	Итого за день:		47,09	43,62	172,09	1332,31	394,68	156,27	519,68	52,92	314,4	136,53	2,46	58,7	16,89
															38,14

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИГРА 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 огузки консервированные, или томаты консервированные

*****КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ - допускается замена на КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Пищевые вещества	Минеральные вещества	Витамины
------------------	----------------------	----------

Дни по меню	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	45,98	46,19	173,59	1181,42	228,11	162,8	376,74	7,78	877,6	152,58	0,452	0,991	4,64	30,86
2	37,39	47,83	167,71	1329,09	164,17	167,06	596,68	10,76	129,47	380,67	1,06	0,46	7,55	53,69
3	46,04	61,07	187,01	1328,41	551,33	157,59	481,8	33,14	130,8	612,64	1,465	2,41	7,34	56,52
4	45,69	45,01	196,67	1232,82	469,57	202,8	519,89	7,54	66,44	754,8	0,612	0,552	6,366	44,2
5	47,61	41,69	179	1341,16	182,83	270,35	567,98	35,81	238,82	532,86	51,94	36,72	21,37	68,18
6	36,92	44,79	229,14	1363,42	536,91	141,69	476,13	64,91	88,53	248,228	14,08	2,37	3,14	18,08
7	44,9	41,33	189,4	1244,31	203,43	162,51	540,98	30,98	1130,27	665,45	155,412	21,172	19,06	77,31
8	56,25	49,13	197,79	1291,04	162,67	147,79	307,86	168,46	616	598,97	389,32	88,68	47,81	59,94
9	52,26	45,47	184,72	1398,73	451,83	93,19	448,79	53,98	82,76	224,1	2,37	56,94	19,9	30,39
10	44,36	38,19	160,87	1222,22	170,02	206,99	529,03	9,09	309,1	439,97	1,17	2,49	3,22	70,84
среднее	45,74	46,07	186,59	1293,26	312,09	171,28	484,59	42,25	366,98	461,03	61,79	21,28	14	51

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 Лапшиной В.Т.
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Мотыльного 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 и э