

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

Гурова О.Н.

01.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун А.М.

01.03.2023 г.

Основное меню (безлактозное)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7-11 лет

на весенний период 2023г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2.9	5.7	23.7
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	18.5	16.5	14.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.2	0.3	15.3
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5
Итого за прием пищи:	602	25.4	23.0	82.9
Всего за день:		25.4	23.0	82.9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	0.3	0.0	0.7
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	8.4	7.0	38.1
БИТОЧКИ ПО - БЕЛАРУССКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	90	8.6	10.4	3.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	153	0.6	0.6	15.0
Итого за прием пищи:	713	22.2	18.6	99.6
Всего за день:		22.2	18.6	99.6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производства)	80	1.5	7.1	6.2
ПЕЛЬМЕНИ КУРИНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	17.6	13.6	19.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.6
Итого за прием пищи:	610	22.1	21.2	62.3
Всего за день:		22.1	21.2	62.3

Пищевые вещества

1 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
157.8	12.00	0.14	0.09	0.00	0.00	22.72	79.41	32.29	1.39	852.45	7.50	0.00	0.04	310	2011
252.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011
73.5	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.68	24.38	9.58	0.58	41.60	0.00	0.00	0.00	ПП	
26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП	
61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011
38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011
609.4	50.71	0.35	0.19	0.01	0.00	107.71	148.75	63.72	3.57	#####	7.50	0.00	9.97		
609.4	50.71	0.35	0.19	0.01	0.00	107.71	148.75	63.72	3.57	#####	7.50	0.00	9.97		

2 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
4.2	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.20	7.80	6.00	0.30	87.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
249.1	0.00	0.22	0.12	0.00	0.00	22.29	185.56	125.29	4.37	261.96	2.27	0.00	0.01	171.1	2011
139.0	0.29	0.00	0.00	0.05	0.00	3.29	3.52	1.94	0.08	18.30	0.27	0.00	0.00	269	2011
68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП	
65.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.38	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011
72.0	15.32	0.05	0.03	0.01	0.00	24.50	16.85	12.25	3.37	425.76	3.06	0.00	0.02	338	2011
658.3	18.65	0.32	0.18	0.06	0.00	72.88	243.83	160.06	9.40	857.54	5.60	0.00	0.03		
658.3	18.65	0.32	0.18	0.06	0.00	72.88	243.83	160.06	9.40	857.54	5.60	0.00	0.03		

3 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак															
95.2	5.60	0.02	0.04	0.15	0.00	32.80	29.60	12.00	0.56	252.00	0.00	0.00	0.00		2008
377.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.41	2.79	7.27	0.10	2.52	0.00	0.00	0.00	392	2011
68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП	
60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.38	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011
38.3	38.35	0.06	0.03	0.01	0.00	35.32	17.16	11.10	0.10	156.43	0.00	0.00	0.15		2008
638.6	43.99	0.12	0.09	0.16	0.00	129.13	79.65	44.95	2.04	475.47	0.00	0.00	0.15		
638.6	43.99	0.12	0.09	0.16	0.00	129.13	79.65	44.95	2.04	475.47	0.00	0.00	0.15		

4 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
-------------------------------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	-------------	------------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	4.5	5.8	32.2	210.8	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	29.38	41.71	10.59	0.98	63.88	0.77	0.01	0.01	203	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	10.7	9.9	7.1	184.1	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	4.76	3.68	2.12	0.08	15.92	0.16	0.00	0.00	298	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ГРУШИ СВЕЖИЕ	175	0.7	0.5	18.0	82.1	8.73	0.03	0.05	0.00	0.00	33.19	27.95	20.96	3.49	270.75	1.75	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	685	20.1	16.8	100.2	672.0	9.63	0.14	0.09	0.05	0.00	88.05	104.27	48.83	5.87	421.96	2.68	0.01	0.03			
Всего за день:		20.1	16.8	100.2	672.0	9.63	0.14	0.09	0.05	0.00	88.05	104.27	48.83	5.87	421.96	2.68	0.01	0.03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14.7	14.1	38.0	406.9	0.54	0.07	0.11	0.24	0.00	28.95	202.01	43.73	2.44	352.73	7.37	0.01	0.07	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.5	0.4	17.6	84.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	7.67	28.01	11.00	0.67	47.79	0.00	0.00	0.01	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
Итого за прием пищи:	520	18.9	14.9	79.9	582.6	15.58	0.26	0.21	0.34	0.00	86.21	272.64	77.00	5.17	625.54	8.57	0.01	9.86			
Всего за день:		18.9	14.9	79.9	582.6	15.58	0.26	0.21	0.34	0.00	86.21	272.64	77.00	5.17	625.54	8.57	0.01	9.86			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	5.2	6.1	82.3	5.30	0.08	0.04	0.01	0.00	19.55	54.06	18.81	0.62	102.05	0.00	0.00	0.00	10	2012	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	14.0	9.2	28.1	254.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.41	2.79	7.27	0.10	2.52	0.00	0.00	0.00	395	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
ГРУШИ СВЕЖИЕ	163	0.7	0.5	16.8	76.5	8.14	0.03	0.05	0.00	0.00	30.93	26.05	19.54	3.26	252.34	1.63	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	693	19.8	15.2	80.4	643.3	14.15	0.15	0.11	0.01	0.00	113.61	113.83	60.78	5.30	428.32	1.63	0.00	0.02			
Всего за день:		19.8	15.2	80.4	643.3	14.15	0.15	0.11	0.01	0.00	113.61	113.83	60.78	5.30	428.32	1.63	0.00	0.02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	3.2	10.5	17.0	175.5	14.42	0.09	0.07	0.62	0.00	45.08	70.15	32.93	1.44	479.98	5.78	0.00	0.03	351	2008	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	18.5	16.5	14.2	252.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.3	15.1	72.5	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.58	24.04	9.44	0.57	41.02	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	134	0.5	0.5	13.1	62.7	13.33	0.04	0.03	0.01	0.00	21.33	14.67	10.67	2.93	370.69	2.67	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	634	25.4	28.1	81.4	648.5	27.79	0.28	0.17	0.63	0.00	114.16	135.99	63.31	6.40	942.71	8.45	0.00	9.82		
Всего за день:		25.4	28.1	81.4	648.5	27.79	0.28	0.17	0.63	0.00	114.16	135.99	63.31	6.40	942.71	8.45	0.00	9.82		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	10.1	8.5	45.7	298.8	0.00	0.27	0.14	0.00	0.00	25.86	222.59	149.98	5.24	314.04	2.72	0.00	0.02	181	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11.2	10.6	10.8	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (м.р)	30	0.2	1.5	1.8	23.5	0.20	0.00	0.00	0.05	0.00	3.95	3.65	1.94	0.07	15.85	0.16	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	16.4	78.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.12	26.01	10.22	0.62	44.38	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	665	25.6	21.4	104.4	665.9	38.91	0.48	0.24	0.06	0.00	115.24	297.11	183.99	7.53	587.18	2.88	0.00	9.95			
Всего за день:		25.6	21.4	104.4	665.9	38.91	0.48	0.24	0.06	0.00	115.24	297.11	183.99	7.53	587.18	2.88	0.00	9.95			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	6.21	6.48	3.78	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	70	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.4	6.5	33.9	207.6	0.90	0.04	0.03	0.30	0.00	25.63	76.45	28.16	0.73	100.84	1.82	0.01	0.03	304	2011	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	10.7	12.1	7.9	177.1	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	3.95	3.68	1.94	0.08	15.86	0.16	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	13.2	63.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.77	21.06	8.27	0.50	35.94	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.8	66.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	125	0.5	0.5	12.2	58.7	12.48	0.04	0.02	0.01	0.00	19.97	13.73	9.99	2.75	347.00	2.50	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	665	19.0	19.7	96.4	637.5	14.21	0.11	0.08	0.36	0.00	73.92	128.82	57.81	4.96	567.76	4.48	0.01	0.04			
Всего за день:		19.0	19.7	96.4	637.5	14.21	0.11	0.08	0.36	0.00	73.92	128.82	57.81	4.96	567.76	4.48	0.01	0.04			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	150	3.5	6.0	9.1	106.6	35.99	0.04	0.07	0.01	0.00	91.35	56.91	29.09	1.84	370.04	6.00	0.00	0.02	323	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	21.60	97.20	12.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
ГРУШИ СВЕЖИЕ	168	0.7	0.5	17.3	79.0	8.40	0.03	0.05	0.00	0.00	31.92	26.88	20.16	3.36	260.37	1.68	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	628	13.6	21.7	63.1	561.7	45.10	0.34	0.19	0.01	0.00	194.39	231.52	81.01	8.44	727.02	7.68	0.00	9.82			
Всего за день:		13.6	21.7	63.1	561.7	45.10	0.34	0.19	0.01	0.00	194.39	231.52	81.01	8.44	727.02	7.68	0.00	9.82			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	212.4	200.6	850.6	6 169.8	278.72	2.55	1.55	1.69	0.00	1 095.30	1 756.41	841.46	58.68	6 740.46	49.47	0.03	49.69
Среднее значение за период	21.2	20.1	85.1	617.0	27.87	0.26	0.16	0.17	0.00	109.53	175.64	84.15	5.87	674.05	4.95	0.00	4.97
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	29.3	56.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет (безлактозное) завтрак	642

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.