

СОГЛАСОВАНО:


Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

  
Гурова О.Н.

\_\_\_\_\_  
20\_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Вкуснодей"

  
Шикула А.В.

\_\_\_\_\_  
20\_\_\_\_ г.



# ОСНОВНОЕ МЕНЮ Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1-4 классы

на зимне-весенний период 2025г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

## 1 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,98	10,01	28,23	246,39	0,05	0,06	0,06	0,06	1,10	0,08	0,27	0,09	0,46	13,17	147,43	108,71	11,76	0,99	71,70	0,96	148,03	0,67	0,01	0,02	204	2011
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2,22	0,25	8,31	66,36	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,51	38,03	38,03	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,03	17,02	11,01	0,10	155,14	0,00	12,01	0,00	0,00	0,15	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>592</b>	<b>17,05</b>	<b>17,47</b>	<b>77,26</b>	<b>551,90</b>	<b>44,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>417,68</b>	<b>2,95</b>	<b>12,74</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>2,38</b>	<b>13,21</b>	<b>229,26</b>	<b>185,40</b>	<b>30,78</b>	<b>1,53</b>	<b>381,94</b>	<b>1,14</b>	<b>183,04</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,05</b>	<b>17,47</b>	<b>77,26</b>	<b>551,90</b>	<b>44,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>417,68</b>	<b>2,95</b>	<b>12,74</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>2,38</b>	<b>13,21</b>	<b>229,26</b>	<b>185,40</b>	<b>30,78</b>	<b>1,53</b>	<b>381,94</b>	<b>1,14</b>	<b>183,04</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>		

## 2 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,38	5,42	39,78	250,26	0,00	0,04	0,03	0,03	0,42	0,09	0,00	0,12	0,82	12,16	11,18	88,53	29,16	0,63	65,06	0,92	8,80	0,90	0,01	0,03	171,2	2011
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП С СОУСОМ	100	12,98	8,29	6,90	116,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,92	0,28	9,91	61,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>22,17</b>	<b>23,03</b>	<b>89,96</b>	<b>673,40</b>	<b>13,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>1,99</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,71</b>	<b>23,29</b>	<b>65,17</b>	<b>242,99</b>	<b>66,76</b>	<b>6,14</b>	<b>621,82</b>	<b>2,49</b>	<b>314,94</b>	<b>8,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,17</b>	<b>23,03</b>	<b>89,96</b>	<b>673,40</b>	<b>13,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>1,99</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,71</b>	<b>23,29</b>	<b>65,17</b>	<b>242,99</b>	<b>66,76</b>	<b>6,14</b>	<b>621,82</b>	<b>2,49</b>	<b>314,94</b>	<b>8,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		

## 3 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,07	7,00	25,31	191,82	0,39	0,13	0,11	0,03	1,14	0,06	0,00	0,08	0,32	7,59	93,40	152,23	46,77	1,26	219,11	1,33	44,52	8,73	0,00	0,02	173	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 70/20	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,65	0,09	1,38	1,39	131,19	140,23	16,88	0,29	146,53	0,48	53,69	2,31	0,02	0,02	219	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,65</b>	<b>20,80</b>	<b>73,19</b>	<b>588,30</b>	<b>38,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,15</b>	<b>2,62</b>	<b>0,49</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>2,42</b>	<b>17,08</b>	<b>272,33</b>	<b>343,98</b>	<b>88,51</b>	<b>3,01</b>	<b>585,94</b>	<b>2,05</b>	<b>263,63</b>	<b>11,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,65</b>	<b>20,80</b>	<b>73,19</b>	<b>588,30</b>	<b>38,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,15</b>	<b>2,62</b>	<b>0,49</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>2,42</b>	<b>17,08</b>	<b>272,33</b>	<b>343,98</b>	<b>88,51</b>	<b>3,01</b>	<b>585,94</b>	<b>2,05</b>	<b>263,63</b>	<b>11,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	5,63	0,08	0,00	0,33	2,78	26,56	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	1,71	3,03	2,74	0,00	0,02	171,1	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	6,79	12,15	6,95	144,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,50	0,50	12,14	58,20	12,38	0,04	0,02	0,01	0,78	0,00	0,00	0,10	0,37	2,48	19,81	13,62	9,91	2,72	344,28	0,19	32,20	2,48	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>26,00</b>	<b>22,41</b>	<b>127,64</b>	<b>825,61</b>	<b>12,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>7,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>3,89</b>	<b>37,14</b>	<b>152,01</b>	<b>357,42</b>	<b>190,32</b>	<b>9,09</b>	<b>881,72</b>	<b>2,52</b>	<b>239,69</b>	<b>14,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,00</b>	<b>22,41</b>	<b>127,64</b>	<b>825,61</b>	<b>12,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	<b>7,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>3,89</b>	<b>37,14</b>	<b>152,01</b>	<b>357,42</b>	<b>190,32</b>	<b>9,09</b>	<b>881,72</b>	<b>2,52</b>	<b>239,69</b>	<b>14,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,09	4,73	40,18	237,56	0,00	0,04	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	16,41	100,10	27,87	0,73	129,78	0,83	0,93	2,49	32,88	0,00	203	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,60	12,20	0,20	133,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,83	0,26	10,21	61,55	0,00	0,03	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,04	0,33	7,29	5,59	20,41	8,02	0,49	34,83	0,20	136,62	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,83	0,27	9,44	58,26	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>654</b>	<b>19,90</b>	<b>20,17</b>	<b>88,86</b>	<b>650,79</b>	<b>39,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>1,04</b>	<b>1,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>1,38</b>	<b>7,92</b>	<b>82,16</b>	<b>227,32</b>	<b>61,61</b>	<b>3,12</b>	<b>356,12</b>	<b>1,04</b>	<b>151,24</b>	<b>2,49</b>	<b>32,88</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,90</b>	<b>20,17</b>	<b>88,86</b>	<b>650,79</b>	<b>39,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>1,04</b>	<b>1,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>1,38</b>	<b>7,92</b>	<b>82,16</b>	<b>227,32</b>	<b>61,61</b>	<b>3,12</b>	<b>356,12</b>	<b>1,04</b>	<b>151,24</b>	<b>2,49</b>	<b>32,88</b>	<b>0,15</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,32	7,07	32,84	221,66	0,39	0,14	0,09	0,03	1,08	0,07	0,00	0,20	0,53	15,00	86,83	133,49	36,45	1,09	189,47	0,94	41,70	8,44	0,00	0,01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 70/20	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,65	0,09	1,38	1,39	131,19	140,23	16,88	0,29	146,53	0,48	53,69	2,31	0,02	0,02	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>22,64</b>	<b>19,46</b>	<b>95,85</b>	<b>677,83</b>	<b>13,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>3,01</b>	<b>0,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>3,10</b>	<b>26,89</b>	<b>353,60</b>	<b>410,49</b>	<b>94,83</b>	<b>5,21</b>	<b>891,59</b>	<b>2,23</b>	<b>331,40</b>	<b>22,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,64</b>	<b>19,46</b>	<b>95,85</b>	<b>677,83</b>	<b>13,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>3,01</b>	<b>0,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>3,10</b>	<b>26,89</b>	<b>353,60</b>	<b>410,49</b>	<b>94,83</b>	<b>5,21</b>	<b>891,59</b>	<b>2,23</b>	<b>331,40</b>	<b>22,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		

## 7 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																											
ПЕРЛОТТО С ОВОЩАМИ	150	4,26	9,21	28,06	213,00	2,89	0,06	0,05	0,54	5,55	0,00	0,00	0,20	0,93	14,80	37,25	134,28	27,68	1,18	182,20	0,54	32,30	1,57	0,01	0,04	171,3	2011
НАГГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	17,59	10,72	8,43	162,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	0,91	96,60	4,07	0,01	0,06	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,64</b>	<b>22,73</b>	<b>69,17</b>	<b>565,95</b>	<b>4,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>6,14</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,54</b>	<b>1,37</b>	<b>23,53</b>	<b>66,24</b>	<b>250,05</b>	<b>52,01</b>	<b>3,68</b>	<b>374,57</b>	<b>1,68</b>	<b>282,39</b>	<b>5,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,64</b>	<b>22,73</b>	<b>69,17</b>	<b>565,95</b>	<b>4,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>6,14</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,54</b>	<b>1,37</b>	<b>23,53</b>	<b>66,24</b>	<b>250,05</b>	<b>52,01</b>	<b>3,68</b>	<b>374,57</b>	<b>1,68</b>	<b>282,39</b>	<b>5,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		

## 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																											
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,38	0,08	0,00	0,11	1,18	0,00	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,01	5,34	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021
ЧЕВАБЧИЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	8,05	11,06	2,53	170,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,91	0,28	9,84	60,70	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,85	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>608</b>	<b>21,81</b>	<b>18,70</b>	<b>84,28</b>	<b>687,70</b>	<b>18,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,57</b>	<b>417,64</b>	<b>3,38</b>	<b>12,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>3,63</b>	<b>10,54</b>	<b>103,63</b>	<b>286,78</b>	<b>86,44</b>	<b>5,79</b>	<b>797,05</b>	<b>1,73</b>	<b>332,09</b>	<b>11,54</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,81</b>	<b>18,70</b>	<b>84,28</b>	<b>687,70</b>	<b>18,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,57</b>	<b>417,64</b>	<b>3,38</b>	<b>12,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>3,63</b>	<b>10,54</b>	<b>103,63</b>	<b>286,78</b>	<b>86,44</b>	<b>5,79</b>	<b>797,05</b>	<b>1,73</b>	<b>332,09</b>	<b>11,54</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>		

## 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																											
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	78,08	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	395	2011
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,14	0,08	0,15	0,01	0,02	2,35	88,60	50,95	3,50	0,11	9,55	0,36	81,35	0,00	0,00	0,00	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,97	0,29	10,14	62,58	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>679</b>	<b>21,40</b>	<b>26,24</b>	<b>127,09</b>	<b>849,98</b>	<b>40,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>4,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>1,73</b>	<b>36,05</b>	<b>192,64</b>	<b>196,97</b>	<b>49,31</b>	<b>2,81</b>	<b>779,88</b>	<b>1,39</b>	<b>110,90</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,40</b>	<b>26,24</b>	<b>127,09</b>	<b>849,98</b>	<b>40,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>4,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>1,73</b>	<b>36,05</b>	<b>192,64</b>	<b>196,97</b>	<b>49,31</b>	<b>2,81</b>	<b>779,88</b>	<b>1,39</b>	<b>110,90</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>		

10 день

Прием пищи, на 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																											
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	29,62	187,39	0,81	0,04	0,03	0,23	0,55	0,07	0,00	0,11	0,74	11,30	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	0,79	62,04	1,16	0,01	0,03	356	2016
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	14,40	14,39	5,34	301,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	270	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,46	59,74	12,71	0,04	0,03	0,01	0,80	0,00	0,00	0,10	0,38	2,54	20,34	13,98	10,17	2,80	353,34	0,19	33,05	2,54	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>22,91</b>	<b>19,58</b>	<b>79,10</b>	<b>724,77</b>	<b>14,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>22,57</b>	<b>65,45</b>	<b>226,02</b>	<b>63,92</b>	<b>6,20</b>	<b>656,55</b>	<b>2,35</b>	<b>369,33</b>	<b>8,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,91</b>	<b>19,58</b>	<b>79,10</b>	<b>724,77</b>	<b>14,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>22,57</b>	<b>65,45</b>	<b>226,02</b>	<b>63,92</b>	<b>6,20</b>	<b>656,55</b>	<b>2,35</b>	<b>369,33</b>	<b>8,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	220,17	210,59	912,40	6 796,23	238,81	2,37	2,71	836,77	34,07	30,09	1,74	4,22	23,17	218,22	1 582,49	2 727,42	784,49	46,58	6 327,18	18,62	2 578,65	95,15	33,68	1,17
Среднее значение за период	22,02	21,06	91,24	679,62	23,88	0,24	0,27	83,68	3,41	3,01	0,17	0,42	2,32	21,82	158,25	272,74	78,45	4,66	632,72	1,86	257,87	9,52	3,37	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	27,9	59,1																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Затрак с 1-4 класс	626

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.

Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептур 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 рецептур 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) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия

9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"

10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"

11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.