

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ лицей №66 г. Липецка

Иванов К.В.

«28» октября 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО «НИКА - ПЛЮС»

Фролов С.Ю.

«28» октября 2024г.

## Меню

приготавливаемых блюд  
двухнедельное завтраков и обедов  
для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

г. Липецк

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
(наименование общеобразовательного учреждения)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 28 » 10 / 2024



УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_  
ООО "Ника-плюс"

\_\_\_\_\_  
(наименование учреждения)

\_\_\_\_\_  
Фролов С.Ю.

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 28 » 10 / 2024



**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания**

**обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов  
(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)**

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	30	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	680	22,440	17,200	105,860	681,470	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
	Всего за день:	1038	36,440	34,460	160,190	1110,870	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

**День 2 вторник**

Завтрак														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>10,660</b>	<b>10,140</b>	<b>38,820</b>	<b>289,000</b>	<b>0,070</b>	<b>3,120</b>	<b>0,059</b>	<b>0,533</b>	<b>120,310</b>	<b>141,670</b>	<b>21,210</b>	<b>1,128</b>

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>20,840</b>	<b>28,100</b>	<b>108,370</b>	<b>814,550</b>	<b>0,493</b>	<b>16,921</b>	<b>0,020</b>	<b>5,253</b>	<b>126,256</b>	<b>352,456</b>	<b>180,055</b>	<b>7,458</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1065</b>	<b>31,500</b>	<b>38,240</b>	<b>147,190</b>	<b>1103,550</b>	<b>0,563</b>	<b>20,041</b>	<b>0,079</b>	<b>5,786</b>	<b>246,566</b>	<b>494,126</b>	<b>201,265</b>	<b>8,586</b>

**День 3 среда**

Завтрак														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>10,810</b>	<b>12,560</b>	<b>48,100</b>	<b>292,880</b>	<b>0,146</b>	<b>0,815</b>	<b>0,070</b>	<b>0,692</b>	<b>250,861</b>	<b>251,420</b>	<b>58,374</b>	<b>1,776</b>

  

Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>25,220</b>	<b>31,970</b>	<b>89,220</b>	<b>800,360</b>	<b>0,349</b>	<b>129,845</b>	<b>0,110</b>	<b>5,692</b>	<b>153,450</b>	<b>325,765</b>	<b>74,413</b>	<b>4,934</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1133</b>	<b>36,030</b>	<b>44,530</b>	<b>137,320</b>	<b>1093,240</b>	<b>0,495</b>	<b>130,660</b>	<b>0,180</b>	<b>6,384</b>	<b>404,311</b>	<b>577,185</b>	<b>132,787</b>	<b>6,710</b>

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	348	13,050	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/40)	90	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,050	19,880	88,070	647,600	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
	Всего за день:	1088	34,100	37,730	134,320	1044,800	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,300	3,440	63,380	311,000	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/101	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
	Всего за день:	1213	28,430	30,830	165,070	1050,760	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155	8,283



2 неделя  
День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
0	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	465,000	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
	<b>Всего за день:</b>	<b>1098</b>	<b>42,520</b>	<b>39,220</b>	<b>162,520</b>	<b>1164,220</b>	<b>0,443</b>	<b>39,185</b>	<b>0,157</b>	<b>6,296</b>	<b>450,250</b>	<b>564,410</b>	<b>127,281</b>	<b>6,692</b>

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	285,000	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
	<b>Всего за день:</b>	<b>1055</b>	<b>29,890</b>	<b>36,210</b>	<b>132,550</b>	<b>955,180</b>	<b>0,582</b>	<b>38,266</b>	<b>0,073</b>	<b>12,918</b>	<b>248,804</b>	<b>443,879</b>	<b>130,770</b>	<b>5,514</b>

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>398</b>	<b>10,610</b>	<b>11,690</b>	<b>49,040</b>	<b>342,000</b>	<b>0,120</b>	<b>0,140</b>	<b>0,110</b>	<b>0,440</b>	<b>177,770</b>	<b>160,226</b>	<b>33,730</b>	<b>2,310</b>

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>18,260</b>	<b>17,900</b>	<b>107,400</b>	<b>677,510</b>	<b>0,349</b>	<b>12,660</b>	<b>0,030</b>	<b>3,580</b>	<b>102,296</b>	<b>226,610</b>	<b>81,152</b>	<b>4,234</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1128</b>	<b>28,870</b>	<b>29,590</b>	<b>156,440</b>	<b>1019,510</b>	<b>0,472</b>	<b>12,795</b>	<b>0,140</b>	<b>4,023</b>	<b>390,068</b>	<b>452,627</b>	<b>114,937</b>	<b>6,548</b>

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210/54-20 <sub>3</sub> -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Плоды свежие по сезону	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>10,590</b>	<b>12,340</b>	<b>39,910</b>	<b>313,100</b>	<b>0,165</b>	<b>5,108</b>	<b>0,149</b>	<b>0,498</b>	<b>177,760</b>	<b>199,125</b>	<b>27,535</b>	<b>1,776</b>

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,490</b>	<b>35,410</b>	<b>92,820</b>	<b>770,650</b>	<b>0,685</b>	<b>113,635</b>	<b>0,000</b>	<b>6,305</b>	<b>73,675</b>	<b>313,820</b>	<b>100,745</b>	<b>6,554</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1128</b>	<b>31,730</b>	<b>47,670</b>	<b>115,270</b>	<b>1032,750</b>	<b>0,850</b>	<b>118,740</b>	<b>0,150</b>	<b>6,800</b>	<b>251,440</b>	<b>512,950</b>	<b>128,280</b>	<b>8,330</b>

**День 10 пятница**

**Завтрак**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл (150/5)	155	5,210	7,370	23,980	134,590	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>10,150</b>	<b>12,140</b>	<b>45,440</b>	<b>281,590</b>	<b>0,133</b>	<b>0,747</b>	<b>0,069</b>	<b>0,656</b>	<b>240,433</b>	<b>234,990</b>	<b>53,358</b>	<b>1,675</b>

**Обед**

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-213-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>21,010</b>	<b>13,510</b>	<b>86,510</b>	<b>681,090</b>	<b>0,229</b>	<b>16,702</b>	<b>0,026</b>	<b>3,254</b>	<b>121,884</b>	<b>240,062</b>	<b>76,381</b>	<b>3,772</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1143</b>	<b>31,160</b>	<b>25,650</b>	<b>131,950</b>	<b>841,720</b>	<b>0,362</b>	<b>17,449</b>	<b>0,095</b>	<b>3,910</b>	<b>362,317</b>	<b>475,052</b>	<b>129,739</b>	<b>5,447</b>

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун. )
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.