СОГЛАСОВАНО:
Врио директора КОУ Сургутская школа для обуча-ся
с ограниченными возможностями здоровья
_____ Казанчева М.Я.
_____ 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга Вкуса"
_____ Шикула А. А.
_____ 2024г.

Основное диетическое меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

(безмолочно-безглютеновое)

на зимне-весенний период 2025г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	10,10	7,40	127,00	28,00	0,03	0,00	0,30	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	37,00	21,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	160	4,29	6,24	54,02	293,97	0,00	0,14	0,05	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	26,32	76,63	29,49	1,37	127,19	0,00	4,05	0,00	0,02	0,02	203	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	33	1,78	2,85	14,09	90,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
Итого за прием пищи:	**493**	**7,86**	**19,19**	**85,14**	**552,67**	28,04	0,17	0,06	0,30	6,73	0,00	0,00	0,00	1,34	1,10	76,01	121,78	54,54	3,22	153,47	0,00	5,01	0,01	0,02	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,98	8,15	2,65	70,98	14,00	0,03	0,00	0,27	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	31,00	36,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	34,02	79,29	32,02	1,95	472,84	0,95	11,51	4,45	0,00	0,03	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (с маслом растительным)	150	9,23	7,19	45,45	279,83	0,00	0,23	0,12	0,00	6,82	0,00	0,00	0,28	2,38	22,72	17,75	191,52	128,10	4,51	269,94	1,46	2,71	2,34	0,00	0,01	171.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (Б/Г)	100	11,42	10,56	3,49	238,33	0,96	0,07	0,13	0,15	3,06	0,11	2,27	54,02	3,56	8,54	14,77	130,11	18,77	2,46	307,56	2,73	76,14	6,43	0,00	0,04	257	2008
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**28,86**	**34,33**	**107,45**	**937,81**	107,61	0,52	0,36	0,83	19,08	0,11	2,27	54,48	7,14	41,59	147,66	435,71	218,04	10,17	1 061,97	5,14	92,75	13,23	0,00	0,08		
Всего за день:		**36,72**	**53,52**	**192,59**	**1 490,48**	135,65	0,69	0,42	1,13	25,81	0,11	2,27	54,48	8,48	42,69	223,67	557,49	272,58	13,39	1 215,44	5,14	97,76	13,24	0,02	0,10		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,62	4,88	1,64	53,26	37,08	0,04	0,02	0,05	2,13	0,00	0,00	0,06	0,25	18,00	24,14	10,04	6,67	0,33	105,98	0,04	3,93	0,54	0,00	0,08	17	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ (с маслом растительным)	150	3,67	5,37	33,52	218,03	0,00	0,03	0,02	0,00	2,34	0,00	0,00	0,10	0,69	10,26	8,86	74,00	24,60	0,53	54,14	0,77	7,06	0,76	0,01	0,02	171.2	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	35	1,89	3,11	14,99	96,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
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
Итого за прием пищи:	**545**	**7,23**	**13,57**	**67,48**	**449,68**	76,24	0,13	0,08	0,06	4,84	0,00	0,00	0,23	1,23	29,99	75,21	110,58	47,08	1,77	352,81	0,82	24,72	1,31	0,01	0,25		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,27	6,09	6,85	87,72	4,36	0,02	0,03	0,00	2,63	0,00	0,00	0,06	0,14	9,75	30,95	35,69	17,72	1,08	242,90	0,34	255,41	5,16	0,00	0,01	55	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	1,78	5,05	8,71	88,36	12,60	0,05	0,04	0,21	2,27	0,00	0,00	0,19	0,73	9,86	35,75	41,95	19,37	0,98	317,89	0,45	11,07	3,92	0,00	0,02	88	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,49	0,70	28,46	134,44	14,40	0,16	0,11	0,01	0,18	0,00	0,00	0,54	1,87	14,40	20,17	94,77	37,50	1,65	1 022,51	0,65	9,46	9,00	0,00	0,05	125	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	11,97	11,74	2,91	252,16	2,02	0,05	0,11	0,39	3,61	0,00	2,18	0,36	3,38	11,30	22,84	146,94	25,20	2,23	368,79	2,95	59,75	7,68	0,00	0,05	246	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ	200	0,17	0,04	23,72	101,00	3,34	0,01	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	7,36	3,37	2,18	0,02	34,82	0,00	2,88	0,00	0,00	0,03	436	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**20,30**	**26,24**	**83,48**	**746,40**	36,72	0,29	0,30	0,61	8,86	0,00	2,18	1,17	6,18	46,41	117,12	323,45	102,06	5,97	1 988,09	4,39	338,61	25,77	0,00	0,16		
Всего за день:		**27,53**	**39,81**	**150,96**	**1 196,08**	112,96	0,42	0,38	0,67	13,70	0,00	2,18	1,40	7,41	76,40	192,33	434,03	149,14	7,74	2 340,90	5,21	363,33	27,08	0,01	0,41		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	60	0,96	6,06	4,44	76,20	16,80	0,02	0,00	0,18	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	22,20	12,60	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	1998
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	170	3,37	0,67	27,02	127,88	14,74	0,15	0,10	0,02	0,20	0,00	0,00	0,51	1,78	15,69	22,80	91,04	36,84	1,59	980,89	0,61	9,53	8,50	0,00	0,05	310	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,15	26,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	**560**	**6,54**	**9,75**	**63,72**	**374,91**	41,58	0,20	0,13	0,21	3,66	0,00	0,00	0,59	2,16	18,79	70,49	132,39	61,49	5,20	1 285,17	0,76	36,49	10,51	0,00	0,06		
Обед																											
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	3,63	0,00	0,00	0,15	0,55	7,72	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	0,34	40,35	2,99	0,00	0,01	112	2016
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,18	4,09	37,07	229,32	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	54-22г-2020	2021
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11,09	5,44	1,90	236,49	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	251	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	19,31	84,06	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,45	2,43	3,31	0,13	29,76	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**795**	**28,87**	**27,65**	**90,79**	**886,77**	12,85	0,11	0,08	0,44	5,66	0,00	0,00	0,32	1,22	16,70	42,31	91,70	39,44	1,71	621,08	0,78	48,20	6,44	2,84	0,04		
Всего за день:		**35,41**	**37,40**	**154,51**	**1 261,68**	54,43	0,31	0,21	0,65	9,32	0,00	0,00	0,91	3,38	35,49	112,80	224,09	100,93	6,91	1 906,25	1,54	84,69	16,95	2,84	0,10		

4 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,26	8,83	8,05	118,04	9,15	0,05	0,05	0,47	3,88	0,00	0,00	0,06	0,80	4,75	33,48	33,90	21,15	0,47	376,75	0,23	8,22	1,79	0,00	0,02	758	2013
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	33	1,80	2,87	14,22	91,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
Итого за прием пищи:	**443**	**3,72**	**11,76**	**33,36**	**258,68**	11,59	0,06	0,08	0,48	4,07	0,00	0,00	0,08	0,98	8,25	50,59	64,73	32,76	1,76	487,63	0,36	13,98	3,60	0,00	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	1,54	5,08	8,46	87,63	17,70	0,02	0,04	0,05	2,26	0,00	0,00	0,13	0,51	9,98	46,98	25,55	13,58	0,84	176,67	0,35	11,70	2,40	0,00	0,01	45	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,48	5,22	15,28	123,32	5,41	0,08	0,05	0,23	2,29	0,00	0,00	0,14	0,62	9,56	42,26	85,32	28,58	1,53	420,23	0,41	27,09	5,01	0,00	0,03	84	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2,56	5,67	32,27	193,18	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,90	45,25	17,45	0,80	75,92	0,00	2,09	0,00	0,01	0,01	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	100	15,50	8,60	3,87	176,04	0,00	0,04	0,00	0,06	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	154,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**780**	**24,70**	**27,19**	**95,71**	**754,89**	27,11	0,24	0,14	0,34	8,98	0,00	0,00	0,35	2,10	20,84	126,19	324,85	87,70	7,98	914,00	0,84	52,92	9,42	0,01	0,05		
Всего за день:		**28,42**	**38,95**	**129,07**	**1 013,57**	38,70	0,30	0,22	0,82	13,05	0,00	0,00	0,43	3,08	29,09	176,78	389,58	120,46	9,74	1 401,63	1,20	66,90	13,02	0,01	0,08		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,63	5,11	2,34	59,18	12,95	0,03	0,02	0,08	2,31	0,00	0,00	0,06	0,26	6,06	8,54	15,97	10,83	0,56	156,65	0,14	1,73	1,17	0,00	0,00	14	2012
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,64	4,84	29,58	193,98	0,81	0,04	0,03	0,21	2,34	0,00	0,00	0,11	0,74	11,30	11,75	74,60	26,74	0,60	80,88	0,78	61,72	1,16	0,01	0,03	356	2016
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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	7,52	38,11	38,11	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,11	17,05	11,03	0,10	155,47	0,00	12,04	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	**540**	**6,88**	**12,77**	**61,90**	**415,10**	51,91	0,13	0,09	0,30	4,98	0,00	0,00	0,24	1,28	18,46	60,09	115,77	52,65	2,01	419,28	0,92	76,45	2,34	0,01	0,18		
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1,20	5,03	4,49	68,29	23,60	0,53	0,15	0,59	3,69	0,00	0,00	0,05	1,66	3,96	41,16	15,94	16,20	0,54	89,82	0,24	16,15	2,44	0,51	0,02	58	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,22	5,26	17,32	125,95	8,96	0,10	0,07	0,21	2,29	0,00	0,00	0,33	1,14	10,46	21,02	63,65	26,04	1,12	610,39	0,49	8,09	5,80	0,00	0,04	97	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Б/Г)	200	13,40	10,85	14,28	292,62	13,16	0,11	0,14	0,48	3,24	0,00	2,11	0,58	4,13	19,29	52,26	186,72	43,24	3,08	756,82	3,24	67,46	11,74	0,00	0,07	143	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	**780**	**19,10**	**24,03**	**72,11**	**682,73**	133,72	0,75	0,41	1,44	9,35	0,00	2,11	0,96	7,14	34,81	125,56	270,10	88,63	5,29	1 468,66	3,97	94,09	19,99	0,51	0,13		
Всего за день:		**25,98**	**36,80**	**134,01**	**1 097,83**	185,63	0,88	0,50	1,74	14,33	0,00	2,11	1,20	8,42	53,27	185,65	385,87	141,28	7,30	1 887,94	4,89	170,54	22,33	0,52	0,31		

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2,59	4,71	32,57	185,87	0,00	0,08	0,03	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	12,99	45,64	17,62	0,80	76,63	0,00	2,11	0,00	0,01	0,01	203	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	28	1,51	2,46	11,95	77,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
Итого за прием пищи:	**388**	**4,76**	**7,23**	**55,61**	**312,33**	2,44	0,09	0,06	0,01	1,87	0,00	0,00	0,02	0,94	3,50	30,10	76,47	29,23	2,09	187,51	0,13	7,87	1,81	0,01	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,03	8,13	2,74	88,76	61,80	0,07	0,03	0,08	3,55	0,00	0,00	0,10	0,41	30,00	40,36	16,75	11,12	0,55	176,64	0,07	6,56	0,90	0,00	0,13	17	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	18,74	16,74	33,79	377,78	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	244	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	25	1,33	2,19	10,50	68,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,82	0,05	21,84	94,51	0,26	0,01	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	23,60	21,29	15,31	0,47	278,60	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	440	2008
Итого за прием пищи:	**775**	**29,32**	**34,34**	**80,51**	**770,79**	66,64	0,13	0,10	0,58	5,58	0,00	0,00	0,25	1,43	38,73	87,99	86,27	46,14	1,78	737,64	0,51	16,86	4,35	2,84	0,17		
Всего за день:		**34,08**	**41,57**	**136,12**	**1 083,12**	69,08	0,22	0,16	0,59	7,45	0,00	0,00	0,27	2,37	42,23	118,09	162,74	75,37	3,87	925,15	0,64	24,73	6,16	2,85	0,19		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,86	0,12	3,90	24,00	6,00	0,07	0,03	0,00	0,72	0,00	0,00	0,05	0,42	7,20	12,00	37,20	12,60	0,42	59,40	0,39	216,00	0,00	0,00	0,00	29	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (с маслом растительным)	150	9,23	7,19	45,45	279,83	0,00	0,23	0,12	0,00	6,82	0,00	0,00	0,28	2,38	22,72	17,75	191,52	128,10	4,51	269,94	1,46	2,71	2,34	0,00	0,01	171.1	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
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
Итого за прием пищи:	**560**	**13,38**	**10,41**	**83,57**	**484,06**	18,04	0,34	0,18	0,01	8,43	0,00	0,00	0,43	3,24	33,42	53,64	250,07	154,35	8,32	689,22	2,03	250,87	4,75	0,00	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	1,08	6,18	3,59	76,58	24,50	0,05	0,04	0,18	2,96	0,00	0,00	0,10	0,46	11,26	23,03	25,28	19,06	0,97	275,33	0,20	3,70	1,72	0,00	0,01	23	2011
СУП КУДРЯВЫЙ	250	3,53	6,52	16,89	144,86	8,32	0,10	0,10	0,23	2,86	0,22	0,05	0,32	1,12	10,81	26,48	81,32	26,67	1,33	587,62	0,62	45,85	7,51	0,00	0,04	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без том.пасты)	200	16,28	15,13	19,93	279,79	10,08	0,11	0,07	0,00	3,17	0,00	0,00	0,37	1,27	10,68	17,46	69,71	26,55	1,21	702,69	0,53	6,87	6,36	0,00	0,04	259	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	19,31	84,06	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,45	2,43	3,31	0,13	29,76	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**780**	**22,63**	**30,50**	**72,55**	**668,01**	44,37	0,26	0,21	0,41	9,12	0,22	0,05	0,81	2,91	34,10	70,47	179,47	75,68	3,65	1 596,58	1,35	56,91	15,60	0,00	0,09		
Всего за день:		**36,01**	**40,91**	**156,12**	**1 152,07**	62,41	0,60	0,39	0,42	17,55	0,22	0,05	1,24	6,15	67,52	124,11	429,54	230,03	11,97	2 285,80	3,38	307,78	20,35	0,00	0,11		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ	60	0,63	6,10	1,66	65,17	14,18	0,04	0,01	0,05	2,64	0,00	0,00	0,03	0,25	19,23	23,90	8,35	9,35	0,39	146,47	0,06	3,20	0,62	0,00	0,07	49	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	170	3,37	0,67	27,02	127,88	14,74	0,15	0,10	0,02	0,20	0,00	0,00	0,51	1,78	15,69	22,80	91,04	36,84	1,59	980,89	0,61	9,53	8,50	0,00	0,05	310	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
Итого за прием пищи:	**460**	**5,87**	**9,40**	**51,34**	**319,19**	30,08	0,19	0,12	0,07	2,97	0,00	0,00	0,54	2,12	36,65	53,91	108,93	51,00	2,79	1 165,05	0,68	14,46	9,13	0,00	0,12		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	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	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,58	5,01	11,72	99,25	7,40	0,04	0,04	0,20	2,27	0,00	0,00	0,14	0,49	10,60	34,51	42,44	19,82	1,07	303,48	0,45	24,92	5,20	0,00	0,02	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2,59	4,03	32,57	179,77	0,00	0,08	0,03	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	12,99	45,63	17,62	0,80	76,63	0,00	2,11	0,00	0,01	0,01	203	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (Б/Г)	100	11,42	10,56	3,49	238,33	0,96	0,07	0,13	0,15	3,06	0,11	2,27	54,02	3,56	8,54	14,77	130,11	18,77	2,46	307,56	2,73	76,14	6,43	0,00	0,04	257	2008
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	0,17	0,12	21,05	91,96	2,00	0,01	0,01	0,00	0,13	0,00	0,00	0,03	0,08	0,60	5,76	3,96	4,14	0,50	80,00	0,03	5,60	0,40	0,00	0,00	342	2011
Итого за прием пищи:	**780**	**18,14**	**28,43**	**88,04**	**759,27**	10,36	0,20	0,21	0,35	6,98	0,11	2,27	54,19	4,91	20,84	68,08	222,87	60,44	4,84	768,85	3,21	108,81	12,04	0,01	0,07		
Всего за день:		**24,01**	**37,83**	**139,38**	**1 078,46**	40,44	0,39	0,33	0,42	9,95	0,11	2,27	54,73	7,03	57,49	121,99	331,80	111,44	7,63	1 933,90	3,89	123,27	21,17	0,01	0,19		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,11	5,20	81,57	19,10	0,04	0,04	0,45	2,76	0,00	0,00	0,09	0,50	7,49	29,85	36,21	19,08	0,96	189,07	0,27	9,51	2,92	0,00	0,02	29	2011
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	0,84	5,89	5,37	78,69	6,10	0,03	0,03	0,32	2,58	0,00	0,00	0,04	0,53	3,16	22,20	22,57	14,10	0,31	251,20	0,15	5,47	1,19	0,00	0,01	758	2013
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	28	1,51	2,46	11,95	77,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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
Итого за прием пищи:	**428**	**3,65**	**14,46**	**32,15**	**278,57**	25,24	0,07	0,08	0,77	5,47	0,00	0,00	0,13	1,11	11,75	56,74	66,93	37,23	2,02	466,55	0,42	15,94	4,12	0,00	0,03		
Обед																											
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	0,33	324,32	2,90	0,00	0,02	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ	230	6,36	6,68	15,10	181,67	6,21	0,08	0,09	0,21	2,28	0,00	0,84	0,35	2,10	10,50	32,23	104,69	28,74	1,70	551,43	1,45	182,36	6,50	0,00	0,05	96	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (с маслом растительным)	150	9,23	7,19	45,45	279,83	0,00	0,23	0,12	0,00	6,82	0,00	0,00	0,28	2,38	22,72	17,75	191,52	128,10	4,51	269,94	1,46	2,71	2,34	0,00	0,01	171.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	100	15,50	8,60	3,87	176,04	0,00	0,04	0,00	0,06	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	154,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	19,36	84,43	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,26	3,62	2,56	3,49	0,14	31,39	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**810**	**34,23**	**35,30**	**103,76**	**931,01**	12,89	0,39	0,24	0,47	15,88	0,00	0,84	0,76	4,96	41,21	86,77	493,00	198,01	9,15	1 099,10	3,24	509,89	11,75	0,00	0,08		
Всего за день:		**37,88**	**49,76**	**135,91**	**1 209,58**	38,13	0,46	0,32	1,24	21,35	0,00	0,84	0,89	6,07	52,96	143,51	559,93	235,24	11,17	1 565,65	3,66	525,83	15,87	0,00	0,11		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,64	4,84	29,58	193,98	0,81	0,04	0,03	0,21	2,34	0,00	0,00	0,11	0,74	11,30	11,75	74,60	26,74	0,60	80,88	0,78	61,72	1,16	0,01	0,03	356	2016
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,62	2,62	12,83	82,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	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	122	0,49	0,49	11,94	57,25	12,18	0,04	0,02	0,01	0,77	0,00	0,00	0,10	0,37	2,44	19,49	13,40	9,74	2,68	338,60	0,18	31,67	2,44	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	**562**	**6,47**	**8,02**	**65,64**	**385,52**	16,55	0,09	0,08	0,23	3,30	0,00	0,00	0,23	1,30	17,87	50,87	120,22	48,85	4,63	541,77	1,10	99,92	5,41	0,01	0,05		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	1,85	7,10	7,13	101,16	15,42	0,03	0,04	0,03	3,27	0,00	0,00	0,12	0,54	10,42	42,37	31,91	14,85	0,83	165,58	0,42	74,82	2,10	0,00	0,01	3	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,22	5,26	17,32	125,95	8,96	0,10	0,07	0,21	2,29	0,00	0,00	0,33	1,14	10,46	21,02	63,65	26,04	1,12	610,39	0,49	8,09	5,80	0,00	0,04	97	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,49	0,70	28,46	134,44	14,40	0,16	0,11	0,01	0,18	0,00	0,00	0,54	1,87	14,40	20,17	94,77	37,50	1,65	1 022,51	0,65	9,46	9,00	0,00	0,05	125	2011
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11,09	5,44	1,90	236,49	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	251	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	55	2,98	4,90	23,72	153,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	1,65	0,07	1,09	0,14	0,01	1,77	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**850**	**21,63**	**23,40**	**101,53**	**843,17**	42,78	0,31	0,24	0,25	5,99	0,00	0,00	1,07	3,77	37,13	97,63	205,42	86,53	6,41	2 040,25	1,64	104,43	18,91	0,00	0,10		
Всего за день:		**28,10**	**31,42**	**167,17**	**1 228,69**	59,33	0,40	0,32	0,48	9,29	0,00	0,00	1,30	5,07	55,00	148,50	325,64	135,38	11,04	2 582,02	2,74	204,35	24,32	0,01	0,15		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	314,14	407,97	1 495,84	11 811,56	796,76	4,67	3,25	8,16	141,80	0,44	9,72	116,85	57,46	512,14	1 547,43	3 800,71	1 571,85	90,76	18 044,68	32,29	1 969,18	180,49	6,27	1,75
Среднее значение за период	31,41	40,80	149,58	1 181,16	79,68	0,47	0,33	0,82	14,18	0,04	0,97	11,69	5,75	51,21	154,74	380,07	157,19	9,08	1 804,47	3,23	196,92	18,05	0,63	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,6	31,1	58,3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-18 лет	498	804

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

13) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19

14)ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.