Утверждаю
Пол Попова СИ
20 сентября 2024

Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
_____Т. Н. Кулешова
20 сентября 2024 г.

Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 5-11 классы
Эжвинского района г. Сыктывкара
на 2024-2025 учебный год
летне-осеннего сезона

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми														250	8,8	6,1	208	201,4	7,2	0,21	0	1,9	41,6	87,5	34,2	1,8	Москва 1996 № 138
Котлеты куриные рубленые														100	16,3	12,3	14,3	242,3	0,9	0,08	20	0,38	44	96	26	2,2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,44	44,02	251,6	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**30,85**	**25,06**	**289,92**	**798,3**	**8,1**	**0,35**	**52,4**	**3,18**	**98,43**	**286,2**	**92,2**	**6,06**	
ПОЛДНИК																											
Круассан с шоколадом														65	4,9	21,3	36,5	355,3									СХЗ
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО															**5,03**	**21,32**	**51,7**	**417,3**	**2,83**	**0**	**0**	**0,02**	**7,9**	**9,1**	**5**	**0,9**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**35,88**	**46,38**	**341,6**	**1215,6**	**10,9**	**0,35**	**52,4**	**3,2**	**106,3**	**295,3**	**97,2**	**6,96**	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	3,4	6	13	120,6	11,8	0,05	0,24	0,22	56	62,5	26,9	1,4	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное														130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Спагетти отварные														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,2	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**40,78**	**35,86**	**73,53**	**784,01**	**15,75**	**0,24**	**56,74**	**3,21**	**486,5**	**438,3**	**90,5**	**3,98**	
ПОЛДНИК																											
Язычок слоеный с сахаром														50	2,2	7,2	27,20	180,5									СХЗ
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															**2,27**	**7,22**	**42,20**	**240,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**	

ОБЩИЙ ИТОГ															**42,5**	**43,04**	**131,3**	**1075**	**14,6**	**0,23**	**56,74**	**2,47**	**473,4**	**428,5**	**82,3**	**5,3**	
СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной														250/10	1,5	5,6	7,89	150,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Жаркое по-домашнему														265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	Москва 1996 № 394
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**31,8**	**20,9**	**60,3**	**622,1**	**25,8**	**0,3**	**11,0**	**6,9**	**111,3**	**377,9**	**92,9**	**7,75**	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"														100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО															**7,41**	**12,54**	**59,12**	**380**	**2,83**	**0,12**	**4**	**4,68**	**27,7**	**79,1**	**32,4**	**2,2**	

ОБЩИЙ ИТОГ															**39,2**	**33,4**	**119,4**	**1002,7**	**28,63**	**0,42**	**15**	**11,58**	**139**	**457**	**125,3**	**9,95**	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, сметана														250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,2	44,1	1,02	Москва 1996 № 129
Тефтели из говядины, соус красный осн.														100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3	Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая														180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**29,97**	**27,22**	**97,23**	**864**	**14,7**	**0,61**	**51,3**	**7,28**	**91,5**	**590,5**	**259,38**	**11,45**	
ПОЛДНИК																											
Конвертик "Каприз" сл. с гр.н.														70	3,2	9,1	40,6	256,9									СХЗ
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685

ИТОГО															**3,27**	**9,12**	**55,6**	**316,9**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**33,2**	**36,3**	**152,8**	**1180,9**	**14,7**	**0,61**	**51,3**	**7,28**	**96,6**	**598,2**	**263,6**	**12,27**	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное														250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0,5	Москва 1996 № 151
Котлеты рыбные														100	12,4	3,7	6,3	256,1	1	0,11	25	2,7	39,1	222,1	50,9	1,2	ТТК
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**21,05**	**15,48**	**68,6**	**646,8**	**23,8**	**0,25**	**61,11**	**3,38**	**122,8**	**379,76**	**99,6**	**4,2**	
ПОЛДНИК																											
Булочка с яблоком и посыпкой														75	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															**5,67**	**4,52**	**39,2**	**223,7**	**0**	**0,08**	**51,7**	**0,9**	**18**	**48,8**	**11,8**	**1,32**	

ОБЩИЙ ИТОГ															**26,72**	**20**	**107,8**	**870,5**	**23,8**	**0,33**	**112,8**	**4,28**	**140,8**	**428,6**	**111,4**	**5,5**	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп картофельный с мясными фрикадельками														250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Колбаски из филе куриного рубленые														100	16,5	12,5	14,6	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	ТТК
Перловка отварная														200	5,9	6,1	42	246,7	0	0,05	0,04	0,8	24	204	25,3	1,2	Самара 2013 № 457
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО														**330**	**32,67**	**24,02**	**97,6**	**740,7**	**11,8**	**0,33**	**0,64**	**2,18**	**75**	**532,4**	**102,3**	**7,27**	
ПОЛДНИК																											
Булочка Молочная														80	4,4	6,8	40	240	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	СХЗ
Чай с сахаром														200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685
ИТОГО															**9,8**	**11,8**	**61,6**	**398**	**1,8**	**0,14**	**91,7**	**0,9**	**250,9**	**223,1**	**35,6**	**0,7**	

ОБЩИЙ ИТОГ															**42,47**	**35,8**	**159,2**	**1138,7**	**13,6**	**0,47**	**92,3**	**3,08**	**325,9**	**755,5**	**137,9**	**7,97**	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп картофельный с макаронными изделиями														250	3,1	3,6	15,3	119,6	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Плов из филе куриного														275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	ТТК
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**37,43**	**20,02**	**91,15**	**711,8**	**22,94**	**0,45**	**38,5**	**3,37**	**104,8**	**378,7**	**119,7**	**6**	
ПОЛДНИК																											
Булочка со сгущенным молоком														75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685

ИТОГО															**6,02**	**6,46**	**62,97**	**337,69**	**0,22**	**0,12**	**46**	**1,38**	**27,9**	**85,7**	**33,6**	**2,04**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**43,5**	**26,5**	**154,1**	**1049,1**	**23,16**	**0,57**	**84,5**	**4,75**	**132,7**	**464,4**	**153,3**	**8,04**	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	6,2	8,4	8	127	23	0,01	0,21	0,2	46	70	5	2,5	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное														130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Макаронные изделия отвар.														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**42,89**	**38,24**	**63,33**	**764,9**	**24,7**	**0,18**	**56,71**	**2,37**	**449,3**	**431,58**	**55,3**	**5,45**	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Выборгская"														100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	ТТК
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686

ИТОГО															**6,73**	**14,38**	**56,3**	**382**	**2,87**	**0,16**	**0**	**4,72**	**29,2**	**85,9**	**33,2**	**2,29**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**49,6**	**52,6**	**119,6**	**1146,9**	**27,6**	**0,3**	**56,7**	**7,1**	**478,2**	**517,5**	**88,5**	**7,8**	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Рассольник ленингр., сметана														250/10	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	1,02	Москва 1996 № 129
Гуляш из филе куриного														165	30,6	14,2	7,1	280,1	1,9	0,09	0,07	3,7	27,3	164,5	30,6	1,8	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**45,29**	**27,53**	**94,27**	**808,6**	**9,9**	**0,44**	**0,28**	**4,08**	**88,5**	**524,4**	**234,8**	**10,25**	
ПОЛДНИК																											
"Мамина радость" с мак.нач.														80	6,7	6,8	46,2	273,6									СХЗ
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686

ИТОГО															**6,77**	**6,82**	**61,2**	**333,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**52,1**	**34,4**	**155,5**	**1142,2**	**9,9**	**0,44**	**0,28**	**4,08**	**93,6**	**532,1**	**239**	**11,07**	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	1,3	Москва 1996 № 110
Котлеты Домашние														100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная														180	4,3	8,2	19,4	168	21,4	0,1	46,8	3,6	67	81	29,3	1,08	Москва 1996 № 482
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**16,87**	**26,12**	**63,3**	**616,3**	**32,56**	**0,25**	**63,22**	**5,68**	**149,9**	**252,8**	**77,3**	**5,1**	
ПОЛДНИК																											
Прожки печеные с яблоками														75	4,1	3,9	34,4	189	0,35	0,07	12,1	1,5	15,8	42,5	15,9	1,3	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685

ИТОГО															**4,17**	**3,92**	**49,4**	**249**	**0,35**	**0,07**	**12,1**	**1,5**	**20,9**	**50,2**	**20,1**	**2,12**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**21,04**	**30,04**	**112,7**	**865,3**	**32,9**	**0,32**	**75,3**	**7,18**	**170,8**	**303**	**97,4**	**7,2**	
ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми														250	8,8	6,1	208	201,4	7,2	0,21	0	1,9	41,6	87,5	34,2	1,8	Москва 1996 № 138
Фрикадельки из говядины, соус красный основной														100/75	15,1	19,1	12	284,5	0	0,05	0,05	0,7	400	162	21	1,9	ТТК
Пюре картофельное														180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,7	92,8	29,5	1,1	Москва 1996 № 472
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**28,95**	**31,18**	**268,1**	**753,6**	**29**	**0,4**	**35,95**	**2,98**	**497**	**371,2**	**93,9**	**6,22**	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"														100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК

Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															**7,35**	**12,54**	**58,92**	**378**	**0**	**0,12**	**4**	**4,66**	**24,9**	**77,7**	**31,6**	**2,12**	
ОБЩИЙ ИТОГ															**36,7**	**44,4**	**329,7**	**1149,9**	**31,4**	**0,53**	**44**	**7,7**	**527**	**459,1**	**128,8**	**8,46**	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное														250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0,5	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное														100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ТТК
Картофель отварной														180	3,5	5,6	28,2	174	25,2	0,18	0,05	0,2	25,2	94,8	36	1,4	Самара 2013 № 471
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО															**23,17**	**24,92**	**70**	**594,5**	**28**	**0,29**	**45,36**	**5,88**	**92,5**	**318,6**	**77,9**	**3,86**	
ПОЛДНИК																											
Круассан "Сладкоежка"														65	5,2	14,3	5,2	311,4									СХЗ
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															**5,27**	**14,32**	**20,2**	**371,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,1**	**7,7**	**4,2**	**0,82**	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептур для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3./2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.3.).
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.4.).
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.5).
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.6).
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию_____Л.В.Сотникова