



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес»	200	9,00	11,18	24,10	233,65	182/2017м	30
Блинчики со сгущенным молоком	70	3,91	3,68	21,95	136,56	399/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>16,06</b>	<b>79,25</b>	<b>527,09</b>		

**День 2/неделя 1: Вторник**

<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные ( икра кабачкова)	100	2,71	4,7	14,43	111,66	101/2004л	20
Котлеты домашние из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,72	12,88	6,48	193,16	3/2022 54-3сс/2022н	39
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24,42</b>	<b>24,18</b>	<b>86,67</b>	<b>663,10</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>630</b>	<b>24,42</b>	<b>24,18</b>	<b>86,67</b>	<b>663,10</b>		

День 3/неделя 1: Среда

*Завтрак*

Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,24	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	33
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	15
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	701/2010м	3,36
Какао с молоком	200	4,07	2,50	17,56	109,00	382/2017м	16
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15,82</b>	<b>17,67</b>	<b>70,49</b>	<b>503,12</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>640</b>	<b>15,82</b>	<b>17,67</b>	<b>70,49</b>	<b>503,12</b>		

День 4/неделя 1: Четверг

*Завтрак*

Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	20
Котлеты рыбные из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	12,30	4,70	6,90	119,00	ТТК 77-1/ 54-3сс/2022н	36
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,64	5,76	43,8	249,6	171/2017м	18
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54/2гн/2022н	10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,02</b>	<b>11,56</b>	<b>84,14</b>	<b>535,32</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>640</b>	<b>22,02</b>	<b>11,56</b>	<b>84,14</b>	<b>535,32</b>		



День 5/неделя 1: Пятница

*Завтрак*

Капуста квашеная с растительным масл	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20
Тефтели "Оригинальные"из п/ф с соусом томатным основным 100/20	120	10,66	13,78	4,08	183,16	ТТК 77-5/54-3сс/2022н	37
Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203/2017м	15
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	701/2010м	3,36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,00</b>	<b>23,14</b>	<b>69,77</b>	<b>567,46</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>580</b>	<b>20,00</b>	<b>23,14</b>	<b>69,77</b>	<b>567,46</b>		

День 1/неделя 2: Понедельник

*Завтрак*

Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,5	264,55	181/2017м	30
Сыр порция	10	2,63	2,66	0,00	36,00	15/2017м	18
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн/2022н	16
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,00	21,36	114,40	701/2010м	3,36
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,70</b>	<b>79,16</b>	<b>549,45</b>		<b>87,36</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,70</b>	<b>79,16</b>	<b>549,45</b>		

<i>Среднее значение за завтрак</i>	<i>601</i>	<b>19,79</b>	<b>18,56</b>	<b>77,83</b>	<b>562,08</b>
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		<b>21,98</b>	<b>20,17</b>	<b>20,32</b>	<b>20,66</b>
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>20,66</b>	<b>20-25%</b>	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.