

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО "Хэлиф ФУД"



Э.В.Крюкова/

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ГБОУ «Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»



Д.В. Тихонова /

**Двухнедельное меню двухразового горячего питания
Учащихся общеобразовательной школы для детей с ОВЗ на 2025 год
(Зимний период)**

№ п/п, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины (мг)		Са		Минер-вещества (мг)		Fe		Mg			
		младш	старш	Белки		Жиры		Углеводы		младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш
				млад	старш	млад	старш	млад	старш														
1 день																							
Завтрак																							
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,36	53,36	13,00	13,00	0,04	0,04	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
302/04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6,78	6,78	7,00	7,00	27,99	27,99	211,12	211,12	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	120,50	120,50	0,26	0,26	0,27	0,27
ТТК №17	Кефирный напиток "Родничок"	180	200	2,72	3,02	4,70	5,22	14,31	15,90	110,38	122,65	0,90	1,00	0,04	0,04	0,04	0,04	110,61	122,90	0,23	0,25	19,85	22,05
	Итого		555	12,52	12,82	21,37	21,89	73,50	75,09	529,81	542,08	13,90	14,00	0,16	0,16	0,16	0,16	261,74	274,03	2,57	2,59	41,76	43,96
Обед																							
ТТК №94	Салат "Пестрый"	60	100	4,03	6,72	2,67	4,45	11,07	18,46	84,24	140,36	5,00	8,33	0,05	0,08	0,08	0,08	37,12	61,86	0,56	0,93	6,80	11,32
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200	230	6,20	6,20	4,00	5,00	11,18	13,97	119,73	149,66	8,88	11,10	0,07	0,09	0,09	0,09	85,04	106,30	0,82	1,03	16,72	20,90
230/17	Бифштекс	50/50	50/50	8,48	8,48	9,10	9,10	5,20	5,20	228,51	228,51	0,74	0,74	0,05	0,05	0,05	0,05	43,32	43,32	0,40	0,40	22,40	22,40
516/04	Макроновые изделия отварные	130	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	39,04	156,30	187,56	0,00	0,00	0,09	0,10	0,10	0,10	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17
ТТК №17	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
	Кефирное изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	26,04	136,00	136,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб белый	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого		789,5	31,82	38,01	24,03	28,04	139,51	173,58	963,59	1162,15	14,76	20,32	0,35	0,45	0,45	0,45	218,79	275,80	6,14	7,44	83,64	99,61
	Итого за день			44,34	50,83	45,40	49,93	213,01	248,67	1493,40	1704,23	28,66	34,32	0,51	0,61	0,61	0,61	480,53	549,83	8,71	10,03	125,40	143,57
2 день																							
Завтрак																							
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
340/04	Омлет натуральная с маслом	180/3	200/5	14,98	20,00	13,49	15,00	3,80	4,61	276,62	329,95	0,00	0,00	0,10	0,15	0,15	0,15	123,70	137,40	1,62	2,01	14,75	15,21
ТТК №13	Чай подслащенный с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого		413	23,27	29,93	26,39	29,41	33,16	35,56	519,92	596,83	1,33	1,48	0,29	0,35	0,35	0,35	356,24	393,60	2,42	3,02	38,41	41,11
23/04	Салат Стенной	60	100	1,29	2,15	4,98	8,30	7,12	11,90	78,32	130,50	6,40	10,70	0,02	0,03	0,03	0,03	24,24	40,40	0,61	1,02	8,44	14,10
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,63	7,04	7,53	9,41	11,45	14,31	136,10	170,08	4,76	5,95	0,04	0,05	0,05	0,05	39,06	48,82	0,03	0,04	8,50	10,62
29/1/17	Плов из птицы	50/150	50/180	27,35	31,45	11,69	13,44	40,01	46,01	374,68	430,90	4,90	5,63	0,21	0,24	0,24	0,24	83,07	95,53	1,90	2,20	20,45	23,52
63/1/04	Напиток из свежих плодов (яблоч)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кефирное изделие (пряник)	35	35	2,80	2,80	5,36	5,36	24,23	24,23	145,10	145,10	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40

№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	772,5	942,5	41,69	50,50	30,42	37,74	129,08	159,31	940,95	1161,02	17,14	23,48	0,37	0,46	0,81	0,81	174,68	219,52	4,11	5,22	51,17	66,66
	Итого за день			64,96	80,43	56,81	67,15	162,24	194,87	1460,87	1757,85	18,47	24,96	0,66	0,66			530,92	613,12	6,53	8,24	89,58	107,77
	3 день																						
	Завтрак																						
338/15	Флоды и ягоды свежие (апельсин)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	64,65	64,65	60,00	60,00	0,09	0,09	0,09	0,09	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
227/16	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
160/04	Суп молочный с вермишелью	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84	0,90	0,90	0,06	0,06	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №18	Какао с молоком (полусладкое)	180	200	4,41	4,90	4,50	5,00	29,25	32,50	96,00	106,66	0,90	1,00	0,03	0,03	0,03	0,03	109,44	121,60	0,32	0,36	14,22	15,80
	Итого	660	680	19,15	19,64	24,17	24,67	76,83	80,08	519,68	530,34	61,80	61,90	0,27	0,27	0,27	0,27	320,87	333,03	3,65	3,69	63,72	65,30
	Обед																						
71/04	Винегрет овощной	60	100	1,78	2,97	5,73	9,55	6,50	10,82	75,10	125,10	5,78	9,63	0,05	0,08	0,08	0,08	18,72	31,20	0,50	0,83	11,72	19,53
134/04	Суп крестьянский с цыпятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	5,81	7,26	7,04	8,80	8,54	10,68	120,80	151,00	7,92	9,90	0,03	0,04	0,04	0,04	28,72	35,90	0,48	0,60	11,36	14,20
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" (из п/ф) с соусом томатным	50/40	75/25	0,68	1,36	4,87	4,90	6,37	9,50	116,00	134,30	1,60	1,90	0,00	0,20	0,20	0,20	17,27	23,80	0,75	0,90	9,80	10,90
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,12	26,55	163,50	196,20	6,90	8,30	0,23	0,28	0,28	0,28	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30
648/04	Кисель	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,54	30,60	106,20	118,00	0,86	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	3,36	0,09	0,10	1,30	1,44
734/04	Булочка домашняя	50	50	3,55	3,55	7,40	7,40	28,10	28,10	154,00	154,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,07	0,07	19,76	19,76	0,07	0,07	20,16	20,16
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	827,5	1007,5	19,66	26,07	32,56	39,88	130,32	162,31	883,85	1098,04	23,06	30,69	0,44	0,77	0,77	0,77	146,46	188,56	4,12	5,36	76,91	95,55
	Итого за день			38,81	45,71	56,73	64,55	207,15	242,39	1403,53	1628,38	84,86	92,59	0,72	1,04	1,04	1,04	467,33	521,59	7,77	9,05	140,63	160,85
	4 день																						
	Завтрак																						
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ	150/20	150/50	24,50	26,66	10,92	11,47	38,04	44,69	351,60	413,64	3,52	4,14	0,10	0,11	0,11	0,11	469,70	552,50	1,15	1,35	19,24	22,60
ТТК №1	Чай полусладкий	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	5,06	5,06	19,35	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,55	5,05	0,76	0,84	3,96	4,40
	Итого	400	455	31,48	35,14	22,65	24,58	57,64	64,80	541,35	621,02	3,65	4,29	0,25	0,27	0,27	0,27	583,85	677,15	2,61	3,09	42,00	47,50
	Обед																						
31/10.	Салат из свежих с сыром	60	100	3,67	6,12	5,63	9,38	5,52	9,20	87,30	145,50	3,42	5,70	0,02	0,03	0,03	0,03	127,30	212,20	0,96	1,60	19,50	32,50
99/17	Суп из овощей с цыпятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	6,05	7,56	4,10	5,08	10,01	12,51	122,43	153,04	8,32	10,40	0,06	0,07	0,07	0,07	28,70	35,87	0,64	0,80	16,56	20,70
ТТК №39	Котлеты «Гатарские» с соусом сметанным с луком	50/40	75/25	11,30	11,40	9,70	10,00	12,30	13,00	181,00	187,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	15,70	18,10	1,00	1,10	16,27	21,70
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,70	24,86	29,83	160,80	192,97	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,21	18,25	0,91	1,09	15,53	18,64
631/04	Напиток из свежих плодов (яблок)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
№ 1/17	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	797,5	977,5	31,19	38,61	30,20	36,55	117,96	146,40	863,28	1067,95	13,21	17,70	0,27	0,33	0,33	0,33	228,58	332,55	5,36	6,83	86,48	116,80
	Итого за день			62,67	73,75	52,85	61,13	175,60	211,20	1404,63	1688,97	16,86	21,99	0,52	0,60	0,60	0,60	812,43	1009,70	7,97	9,92	128,48	164,30
	5 день																						
	Завтрак																						
338/15	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	53,56	53,56	13,00	13,00	0,04	0,04	0,04	0,04	20,80	20,80	1,56	1,56	11,70	11,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
ТТК №32	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	200/5	7,17	7,17	8,60	8,60	35,45	35,45	214,97	214,97	0,00	0,00	0,12	0,12	0,12	0,12	96,50	96,50	1,09	1,09	8,80	8,80
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	180	200	1,49	1,65	1,22	1,35	14,31	15,90	72,90	81,00	1,20	1,33	0,04	0,04	0,04	0,04	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	555	575	11,68	11,84	19,49	19,62	80,96	82,55	496,18	504,28	14,20	14,33	0,26	0,26	0,26	0,26	250,07	263,73	3,27	3,28	35,30	35,84
	Обед																						
65/04	Салат Здровье	60	100	5,34	8,90	5,40	9,00	10,80	18,00	33,00	55,00	4,50	7,50	0,03	0,05	0,05	0,05	13,14	21,90	0,20	0,30	10,80	18,00
148/04	Суп-лапша домашняя с фрикадельками мясными	200/20	250/20	6,30	7,88	6,93	8,66	8,73	10,91	147,03	153,79	2,58	3,23	0,07	0,09	0,09	0,09	84,75	105,94	0,87	1,09	8,03	10,04
ТТК №43	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	75/50	13,00	17,10	5,70	9,00	5,20	7,00	113,00	141,25	4,60	6,20	0,09	0,10	0,10	0,10	31,50	44,40	0,80	1,16	27,60	38,30
143/17	Рагу из овощей	150	180	2,92	3,50	6,40	7,67	15,70	18,84	121,20	145,44	8,25	9,90	0,07	0,09	0,09	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15,53</					

3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	17,04	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	6,30	6,75	32,95	32,98	191,46	0,00	0,00	0,02	0,02	129,17	129,17	0,25	0,25	7,55	7,55
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	180	200	2,72	3,02	4,70	5,22	14,31	15,90	110,38	0,90	1,00	0,04	0,04	110,61	122,90	0,23	0,25	19,85	22,05
	Итого	430	460	17,51	19,31	22,68	25,03	62,31	63,93	472,24	1,03	1,15	0,21	0,22	349,38	371,67	1,18	1,40	46,20	50,10
Обед																				
21/17	Салат из соевых огурцов с луком	60	100	0,51	0,85	3,02	5,03	1,54	2,57	35,52	2,50	4,17	0,09	0,15	14,24	23,73	0,42	0,70	7,98	13,30
139/04	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными	200/20	250/20	9,51	11,89	4,46	5,57	13,72	17,15	134,60	4,64	5,80	0,06	0,07	74,56	93,20	0,76	0,95	34,80	43,45
ТТК №39	Котлеты «Татарские» с соусом сметанным с луком	50/40	75/25	11,30	11,40	9,70	10,00	12,30	13,00	181,00	0,10	0,10	0,10	0,10	15,70	18,10	1,00	1,10	16,27	21,70
143/17	Рагу из овощей	150	180	2,92	3,50	6,40	7,67	15,70	18,84	121,20	8,25	9,90	0,07	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40
63/1/04	Напиток из свежих плодов (яблоко)	180	200	0,09	0,10	0,09	0,10	15,12	16,80	58,50	65,00	1,08	1,20	0,00	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
№ 1/17	Кондитерское изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	26,04	136,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	31,48	37,32	27,56	32,62	115,57	140,46	815,07	980,33	16,57	21,17	0,41	0,54	1,64	164,61	208,55	5,45	6,64	108,48	138,27
	Итого за день	48,99	56,63	50,24	57,65	177,88	204,39	1287,31	1481,46	17,60	22,32	0,62	0,76	2,99	513,99	580,22	6,63	8,04	154,68	188,37
10 день																				
Завтрак																				
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	17,04	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
161/04	Суп молочный с рисом	-250	250	4,70	4,70	4,73	4,73	19,67	19,67	139,99	0,90	0,90	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №1	Чай полусладкий	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	4,55	5,06	19,35	21,50	0,00	0,00	0,00	4,55	5,05	0,76	0,84	3,96	4,40
	Итого	520	545	17,20	18,70	21,50	22,88	39,27	39,78	397,18	1,03	1,05	0,24	0,25	294,95	305,45	2,71	2,99	50,62	52,76
Обед																				
71/04	Винегрет овощной	60	100	1,78	2,97	5,73	9,55	6,50	10,82	75,10	5,78	9,63	0,05	0,08	18,72	31,20	0,50	0,83	11,72	19,53
132/04	Рассольник ленинградский с цыплятами со сметаной	200/20/10	250/20/10	6,44	8,05	4,94	6,17	10,81	13,51	100,58	4,90	6,12	0,04	0,05	82,72	103,40	0,87	1,09	8,56	10,70
ТТК №9	Фрикадельки "Особые" с соусом	50/50	50/50	5,35	5,35	7,30	7,30	9,93	9,93	165,09	0,11	0,11	0,01	0,01	86,25	86,25	1,15	1,15	25,18	25,18
ТТК №446	Гороховое пюре	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	27,41	34,89	162,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,67	0,01	0,01	0,05	0,07
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,33	24,81	90,56	100,62	0,14	0,15	0,00	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
770/04	Булочка дорожная	50	50	3,35	3,35	7,48	7,48	20,82	20,82	196,06	0,00	0,00	0,07	0,07	19,76	19,76	0,07	0,07	20,16	20,16
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	2/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	837,5	1007,5	39,01	47,63	31,20	37,61	128,95	160,84	937,96	10,93	16,01	0,23	0,31	234,60	275,70	5,36	6,46	87,91	103,46
	Итого за день	56,21	66,33	52,70	60,49	168,22	200,62	1335,14	1541,62	11,96	17,06	0,47	0,56	1,72	529,55	581,15	8,07	9,45	138,53	156,22
	Итого за 10 дней	406,21	480,43	439,20	543,77	1879,45	2211,44	12808,31	15262,99	334,42	392,83	5,97	7,24	2,72	5690,52	6463,74	80,85	95,64	1259,91	1505,39
	В среднем в день	40,62	48,04	43,92	54,38	187,95	221,14	1280,83	1526,30	33,44	39,28	0,60	0,72	0,27	569,05	646,37	8,09	9,56	125,99	150,54
Соотношение белков, жиров и углеводов																				

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	С	В1	Ca	Fe	Mg
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	30-36	0,6-0,72	550-660	6-7,2	125-150
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8	35-42	0,7-0,84	600-720	9-10,8	150-180

Примечание:

- При составлении меню использованы:
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
 - Сборник технической документации В. Т. Лапиной, 2004г., Москва
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 - Сборник технической документации М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.
 - Сборник технической документации М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г., Москва
 - Технико-технологические карты разработанные ООО "Нигма"

2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. (п. 8.1.5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")
3. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года заменяются на салаты, в которых овощи проходят термическую обработку.
4. Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПин 2.3/

Мед. работник: _____

Зав. производством: _____

