

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ХЭЛФ ФУД"



СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ «Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»



/Н.В. Тихонова /

**Двухнедельное меню двухразового горячего питания
учащихся общеобразовательной школы для детей с ОВЗ на 2026 год
(Весенний период)**

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы				С		В1		Са		Fe		Mg	
		Возрастная категория питающихся																			
		младш	старш	млад	старш	млад ш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш	младш	старш	млад	старш
1 день																					
Завтрак																					
338/15	Фрукты 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	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	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	120,50	120,50	0,26	0,26	0,27	0,27
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	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	110,61	122,90	0,23	0,25	19,85	22,05
	Итого	555	575	12,52	12,82	21,37	21,89	73,50	75,09	529,81	542,08	13,90	14,00	0,16	0,16	261,74	274,03	2,57	2,59	41,76	43,96
Обед																					
ТТК №994	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	37,12	61,86	0,56	0,93	6,80	11,32
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	6,20	6,20	4,00	5,00	11,18	13,97	119,73	149,66	8,88	11,10	0,07	0,09	85,04	106,30	0,82	1,03	16,72	20,90
250/17	Бефстроганов	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	43,32	43,32	0,40	0,40	22,40	22,40
516/04	Макаронные изделия отварные	150	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	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17
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	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
	Кондитерское 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	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	0,07	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	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	789,5	959,5	31,82	38,01	24,03	28,04	139,51	173,58	963,59	1162,15	14,76	20,32	0,35	0,45	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	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	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
340/04	Омлет натуральный 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	123,70	137,40	1,62	2,01	14,75	15,21
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	122,94	136,60	0,10	0,11	4,86	5,40
	Итого	413	460	23,27	29,93	26,39	29,41	33,16	35,56	519,92	596,83	1,33	1,48	0,29	0,35	356,24	393,60	2,42	3,02	38,41	41,11
Обед																					
25/04	Салат Степной	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	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	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	83,07	95,53	1,90	2,20	20,45	23,52
63/1/04	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	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское 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	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	0,07	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	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	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	0,81	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	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	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
227/16	Яйцо 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	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
160/04	Суп молочный с пермиселью	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	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №18	Какао с молоком (полуслидкое)	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	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	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	18,72	31,20	0,50	0,83	11,72	19,53
134/04	Суп крестьянский с цыплятами 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	469,70	552,50	1,15	1,35	19,24	22,60
ТТК №1	Чай полуслидкий	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	4,55	5,06	19,35	21,50	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	583,85	677,15	2,61	3,09	42,00	47,50
Обед																					
47/17	Салат из квашеной капусты	60	100	1,03	1,71	3,00	5,00	5,10	8,46	51,42	85,70	11,90	19,80	0,01	0,02	31,34	52,24	0,40	0,70	9,61	16,01
99/17	Суп из овощей с цыплятами 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	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	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	15,21	18,25	0,91	1,09	15,53	18,64
631/04	Напиток из свежих плодов (яблук)	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	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	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	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	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	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	797,5	977,5	28,55	34,20	27,57	32,17	117,54	145,66	827,40	1008,15	21,69	31,80	0,26	0,32	132,62	172,59	4,80	5,93	76,59	100,31
	Итого за день			60,03	69,34	50,22	56,75	175,18	210,46	1368,75	1629,17	25,34	36,09	0,51	0,59	716,47	849,74	7,41	9,02	118,59	147,81
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	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	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	96,50	96,50	1,09	1,09	8,80	8,80
ТТК №13	Чай полуслидкий 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	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	250,07	263,73	3,27	3,28	35,30	35,84
Обед																					
65/04	Салат Здоровье	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	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	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	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	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	15,53	17,25	1,73	1,95	12,42	13,80
	Кондитерское 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	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	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	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
	Итого	900,5	974,5	35,31	47,56	28,32	38,58	119,95	151,66	789,04	951,54	20,07	26,98	0,35	0,46	200,89	258,41	6,33	7,79	104,32	135,56

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	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	192,60	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	122,65	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	501,13	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 соленых огурцов с луком	60	100	0,51	0,85	3,02	5,03	1,54	2,57	35,52	59,20	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	168,25	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	187,00	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	145,44	8,25	9,90	0,07	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40
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	4,14	4,60	0,54	0,60	3,96	4,40
	Кондитерское 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	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	0,07	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	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	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	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	15,05	170,40	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	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	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 полуслизкий	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	4,55	5,06	19,35	21,50	0,00	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	414,81	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	125,10	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 щипотами со сметаной	200/20/10	250/20/10	6,44	8,05	4,94	6,17	10,81	13,51	100,58	125,72	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	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	194,78	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	90,36	100,62	0,14	0,15	0,00	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	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	0,07	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	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	1126,81	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	529,55	581,15	8,07	9,45	138,53	156,22
	Итого за 10 дней			402,33	473,94	436,91	539,96	1874,36	2202,88	12751,75	15168,74	350,96	420,33	5,97	7,22	5615,36	6326,72	79,80	93,96	1249,53	1488,11
	В среднем в день			40,23	47,39	43,69	54,00	187,44	220,29	1275,18	1516,87	35,10	42,03	0,60	0,72	561,54	632,67	7,98	9,40	124,95	148,81
	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	C	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:

1. При составлении меню использованы:

1.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1.2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва

1.3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва

1.4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей во дошкольных образовательных учреждениях.

Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г., Москва

1.5. 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: _____

