

СОТЯГОВАНО:

Директор ООО «АСТРА-№1»

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

« 09 2026 г. / Д.К. Омельченко /



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (обед 2 смена)**

(рацион № 2)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛЮЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ

РАЦИОН №2

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	22,46	58,55	22,04	1,09	475,98	4,70	0,00	0,03	103	2011
ТЕФТЕЛИ	90	7,15	11,30	9,27	167,65	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,08	72,72	12,99	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279/284	2011/2012
КАША РАСОСЫЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	284,94	2,20	0,00	0,00	376	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	835	23,68	27,39	114,87	802,12	10,98	0,45	0,29	0,26	0,14	102,25	389,40	185,59	9,02	1 098,85	12,61	0,00	0,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	49,65	194,21	43,19	1,44	691,98	83,90	0,01	0,40	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,73	31,99	42,86	558,43	2,37	0,11	0,18	0,35	0,00	31,06	264,10	52,96	2,52	378,29	8,67	0,03	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	42,33	39,34	119,63	1 002,17	11,72	0,34	0,33	0,62	0,00	122,23	537,25	127,05	6,61	1 331,49	98,32	0,04	0,59		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	70/71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	44,10	51,86	23,94	1,26	367,81	5,65	0,00	82	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГГОНКИ РЫБНЫЕ	90	7,97	7,46	10,23	140,21	0,35	0,06	0,07	0,02	0,00	48,24	124,34	26,51	1,17	222,10	56,34	0,01	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	342,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,90	1,68	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	820	18,92	19,10	105,16	670,22	26,07	0,35	0,29	0,27	0,08	173,11	339,74	118,12	6,89	1 683,77	74,62	0,01			

4. День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность Е, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборники рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, Е, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	52,99	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,35	34,82	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ	90	12,95	20,83	11,00	283,01	0,00	0,06	0,09	0,04	0,12	12,18	130,04	20,87	2,44	245,57	5,18	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,00	0,18	0,03	0,04	0,14	23,38	120,43	43,25	1,57	120,63	2,53	0,00	0,01	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	30,47	38,84	125,07	973,90	16,56	0,48	0,25	0,36	0,26	131,20	446,98	126,29	8,19	1109,64	14,24	0,00	0,09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011
РАССОЛЫШК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,55	15,48	2,70	200,09	0,50	0,05	0,10	0,06	0,00	21,22	108,59	12,54	1,03	147,56	5,12	0,01	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	26,34	31,23	124,11	883,59	35,88	0,33	0,26	0,57	0,11	143,65	307,72	79,01	6,31	951,35	13,45	0,02	0,14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	22,46	58,55	22,04	1,09	475,98	4,70	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,28	14,53	8,14	196,54	0,36	0,05	0,09	0,07	0,12	54,19	88,54	11,18	0,91	119,74	4,77	0,01	0,04	296	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	254,94	2,20	0,00	0,02	302,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	24,87	30,78	126,06	882,88	11,89	0,48	0,33	0,31	0,26	139,75	405,47	184,39	9,35	1139,78	14,42	0,01	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	49,65	194,21	43,19	1,44	691,98	83,90	0,01	0,40	101	2011
ПЛОВ	240	27,22	27,93	42,01	528,49	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,51	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,09	265	2011
ФРИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	835	44,92	35,28	114,14	954,07	11,28	0,33	0,32	0,55	0,00	133,38	562,37	134,47	8,22	1557,72	100,39	0,02	0,51		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность б, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б1, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	707,1	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	40,04	44,44	20,02	1,02	325,88	3,80	0,00	0,02	88	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,88	8,33	11,44	156,46	0,39	0,07	0,08	0,02	53,54	138,54	31,77	1,30	247,21	64,91	0,01	0,26	234	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,31	161,38	11,77	0,13	0,09	0,04	21,33	78,54	31,55	1,36	836,96	7,36	0,00	0,04	125	2011	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	830	19,38	20,25	104,63	680,24	31,57	0,38	0,29	0,27	150,82	339,22	118,70	6,92	1 739,68	78,15	0,01	0,33			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	и-ческая Ценность Ы, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,74	3,10	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	0,23	0,00	22,02	17,37	9,54	0,73	116,55	1,65	0,00	0,01	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,35	34,82	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,10	21,75	5,48	295,58	10,80	0,18	1,27	5,16	0,17	9,55	217,66	14,02	5,07	246,13	5,89	0,03	0,15	282	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВЯ	150	4,59	8,11	29,83	210,60	0,00	0,09	0,04	0,04	0,14	43,92	147,15	22,39	0,90	98,02	0,00	0,02	0,04	171,3	2011
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	30,72	38,92	112,30	942,47	31,51	0,52	1,44	5,68	0,31	144,40	563,87	100,18	10,39	1 100,99	12,65	0,05	0,24		

10 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в, г	и-ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011
РАСОБОЛЬНИК ПЕЧЕНИ РАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,38	14,52	8,77	199,34	0,36	0,05	0,08	0,07	0,12	54,96	88,61	12,25	0,76	119,76	4,36	0,01	0,04	296	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	19,97	29,29	106,02	771,12	69,64	0,39	0,32	0,59	0,20	195,75	329,77	105,00	5,87	1 655,69	20,19	0,01	0,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	8 240	281,60	310,42	1 151,99	8 562,78	257,10	4,05	4,12	9,48	1,47	1 436,54	4 221,79	1 278,80	77,77	13 369,0	439,04	0,17	2,50
Среднее значение за период	824	28,16	31,04	115,20	856,28	25,71	0,41	0,41	0,95	0,15	143,65	422,18	127,88	7,78	1 336,90	43,90	0,02	0,25

- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недолговечности продуктов или по согласию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПин 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.

- Каши молочные варят из круп любого вида. Варят их на молоке или смеси молока и воды (Раздел IV КАШИ Сборника рецептур Под ред. М.П.Моргильного и В.А.Туголыга -М:Делви принт, 2011-544с).

- Закладка соли в блюда дневного рациона обучающихся 7-11 лет (завтрак) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, закладка специй (завтрак) - 0,5 грамм, (обед)-0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).