

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 94/01.07 от 01.03.2023 г.



Директор

МОУ лицей «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2 ИМ. Г. Героев Советского Союза М.К. Байды»

А.А. Товма

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
2 ПОЛУГОДИЯ 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(ОБЕД, 2 СМЕНА)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ КАРПОВНЫ БАЙДЫ»**

ОБЕД (2 смена)

НЕДЕЛЯ нечетная (первая)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-4 класс (7-11 ЛЕТ)

## 1 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                   |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                              |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,5              | 1,3     | 1,6         | 20,5                          | 21      | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 250          | 3,1              | 6,9     | 12,6        | 125,6                         | 82      | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          | 14,6             | 18,2    | 33,7        | 358,5                         | 265     | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86,0                          | 342     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 1,5              | 0,5     | 20,4        | 93,1                          | 338     | 2011 |
| Итого за прием пищи:              | 885          | 26,7             | 29,1    | 138,2       | 925,9                         |         |      |
| Всего за день:                    | 885          | 26,7             | 29,1    | 138,2       | 925,9                         |         |      |

## 2 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА       | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                      |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                 |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9         | 51,1                          | 55      | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ            | 250          | 1,8              | 7,2     | 9,1         | 111,4                         | 99      | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 150          | 2,7              | 7,8     | 22,2        | 169,9                         | 125     | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ    | 80           | 10,8             | 2,5     | 2,6         | 76,9                          | 229     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |

|                                   |            |             |             |              |              |            |             |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200        | 1           | 0,2         | 19,6         | 83,4         | 389        | 2011        |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 10         | 2,2         | 2,9         | 0            | 35,3         | 15         | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>830</b> | <b>25,8</b> | <b>17,9</b> | <b>102,5</b> | <b>676,0</b> | <b>103</b> | <b>2011</b> |
| <b>Всего за день:</b>             |            | <b>25,8</b> | <b>17,9</b> | <b>102,5</b> | <b>676,0</b> | <b>125</b> | <b>2011</b> |

### 3 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                   |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                              |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 60           | 0.7              | 3.5     | 3.8         | 50.7                          | 33      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 250          | 4,6              | 9,2     | 7,8         | 133,6                         | 104     | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150          | 2,9              | 5,5     | 18,9        | 135,7                         | 128     | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ          | 90           | 13,7             | 9,4     | 6,8         | 182,8                         | 261     | 2008 |
| Итого за прием пищи:              | 810          | 29,0             | 27,9    | 94,9        | 762,4                         |         |      |
| Всего за день:                    | 29,0         | 27,9             | 94,9    | 762,4       | 0,41                          |         |      |

### 4 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА       | МАССА<br>ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |            |                 | ЭНЕРГЕТИ-<br>ЧЕСКАЯ<br>ЦЕННОСТЬ,<br>ККАЛ | СБОРНИК |      |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|---------|------|
|                                      |                 | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ,<br>Г | УГЛЕВОД<br>Ы, Г |                                          | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                 |                 |                  |            |                 |                                          |         |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ   | 60              | 0,9              | 1,2        | 3,6             | 29,7                                     | 34      | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ             | 250             | 2,0              | 7,3        | 13,5            | 130,5                                    | 96      | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150             | 3,2              | 4,8        | 20,6            | 138,3                                    | 309     | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВОЕ)             | 80              | 10,8             | 2,5        | 2,6             | 76,9                                     | 229     | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180/10/7        | 0,1              | 0          | 17,9            | 72,4                                     | 377     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30              | 2                | 0,3        | 12,7            | 61,2                                     | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50              | 3,8              | 0,3        | 25,1            | 118,4                                    | ПР      | 2011 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 120             | 0,5              | 0,5        | 11,4            | 54,7                                     | 338     | 2011 |

|                             |             |             |              |              |              |  |  |
|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>937</b>  | <b>23,3</b> | <b>16,9</b>  | <b>107,4</b> | <b>682,1</b> |  |  |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>23,3</b> | <b>16,9</b> | <b>107,4</b> | <b>682,1</b> | <b>0,5</b>   |  |  |

### 5 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА           | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                          |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                     |              |                  |         |             |                               |         |      |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                          | 60           | 1.1              | 4.7     | 5.9         | 71.0                          | 56      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2.3              | 2.8     | 16.6        | 101.2                         | 103     | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 150/70       | 11,7             | 14,7    | 19,7        | 258,1                         | 259     | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД                | 180          | 0                | 0       | 23,2        | 92,6                          | 350     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| Итого за прием пищи:                     | 790          | 20,2             | 24,8    | 93,3        | 681,6                         |         |      |
| Всего за день:                           |              | 20,2             | 24,8    | 93,3        |                               |         |      |

НЕДЕЛЯ четная (вторая)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-4 класс (7-11 ЛЕТ)

**6 ДЕНЬ**

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА       | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                      |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                 |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    | 60           | 0,5              | 1,3     | 1,6         | 20,5                          | 21      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ            | 250          | 4,4              | 8,8     | 13,1        | 150,3                         | 101     | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 2,7              | 4,3     | 17,1        | 118,3                         | 309     | 2011 |
| СУФЛЕ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ                 | 90           | 9,9              | 1,6     | 6,3         | 78,9                          | 257     | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                        | 30           | 0,5              | 1,6     | 2,5         | 25,7                          | 348     | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                      | 180          | 0,1              | 0,1     | 17          | 70,4                          | 349     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| Итого за прием пищи:                 | 960          | 26,4             | 26,4    | 22,3        | 123,9                         |         |      |
| Всего за день:                       |              | 26,4             | 26,4    | 22,3        | 123,9                         |         |      |

**7 ДЕНЬ**

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА           | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                          |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                     |              |                  |         |             |                               |         |      |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                         | 60           | 0.8              | 3.6     | 4.9         | 55.6                          | 67      | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/7        | 2,4              | 7,2     | 12,8        | 129,6                         | 82      | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                           | 160          | 2,7              | 5,5     | 12,3        | 109,1                         | 171     | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)               | 90           | 12,8             | 12,9    | 6,2         | 192,4                         | 278     | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ         | 30           | 0,4              | 1,3     | 2,4         | 24,7                          | 333     | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180/10/7     | 0,1              | 0       | 17,9        | 72,4                          | 377     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |

|                      |      |      |      |       |       |    |      |
|----------------------|------|------|------|-------|-------|----|------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ          | 30   | 2    | 0,3  | 12,7  | 61,2  | ПР | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 874  | 24,7 | 28,8 | 91,0  | 728,3 |    |      |
| Всего за день:       | 24,7 | 28,8 | 92,9 | 736,3 |       |    |      |

### 8 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                   |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                              |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,5              | 1,3     | 1,6         | 20,5                          | 21      | 2011 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                     | 250          | 5,6              | 6,4     | 16,9        | 148,1                         | 102     | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ    | 200          | 13,0             | 15,9    | 18,2        | 268,6                         | 299     | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ             | 180          | 0                | 0       | 14          | 55,8                          | 349     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| Итого за прием пищи:              | 770          | 25,2             | 24,1    | 89,9        | 679,8                         |         |      |
| Всего за день:                    | 25.2         | 24.1             | 89.9    | 679.8       | 0.5                           |         |      |

### 9 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                   |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                              |              |                  |         |             |                               |         |      |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                    | 60           | 1.1              | 4.7     | 5.9         | 71.0                          | 56      | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ       | 250          | 3,7              | 5,0     | 22,0        | 148,7                         | 108     | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          | 14,6             | 18,2    | 33,7        | 358,5                         | 265     | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389     | 2011 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,9              | 0,3     | 12,2        | 55,9                          | 338     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| Итого за прием пищи:              | 975          | 28,3             | 27,8    | 112,1       | 812,2                         |         |      |
| Всего за день:                    | 28,3         | 27,8             | 112,1   | 812,2       |                               |         |      |

### 10 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                               |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ОБЕД                                          |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 60           | 0,7              | 1,2     | 4,2         | 31,0                          | 34      | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/7        | 2,3              | 6,3     | 10,3        | 108,9                         | 88      | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННИЧНАЯ                   | 150          | 2,7              | 4,3     | 16,3        | 115,3                         | 171     | 2011 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ                       | 90           | 14,4             | 14,1    | 9,1         | 219,5                         | 289     | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ              | 40           | 2,1              | 3,3     | 11,5        | 87,7                          | 333     | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР      | 2011 |
| Итого за прием пищи:                          | 857          | 28,9             | 30,0    | 106,9       | 817,1                         |         |      |
| Всего за день:                                | 28,9         | 30,0             | 106,9   | 817,1       |                               |         |      |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 245,9            | 245,3   | 1012,4      | 7288,4                        |
| Среднее значение за период                                               | 24.6             | 24.5    | 101.2       | 728.8                         |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.5             | 30.3    | 56.2        |                               |

#### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | обед |
|---------------|------|
| 1-4 класс     | 821  |
| 7 – 11 лет    |      |

Меню составлено на основании рекомендации среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков,

для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 23 октября 2020 г. №32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.

2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПТГУ), Тутельян В.А (ГУ НИИ питания РАМН)