|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждаю:**  . | **Согласовано:**  И.о. директора МБОУ «Черноморская  средняя школа № 2 им. Жданова А.К..»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Довгаль |

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ**

**ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА**

2024 г

**День:** 1

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 7.5 | 14.9 | 136.6 | 24 | 0,1 | 13,38 | 32,68 | 157,82 | 2,1 |
| 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 24,40 | 0,06 | 1,58 | 152,22 | 124,56 | 0,48 |
| 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ | 210 | 5.9 | 9.9 | 42.2 | 281.8 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 3,00 | 0,02 |
| 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.5 | 141.1 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 51.8 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| 338 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 0,045 | 15 | 24 | 16,5 | 3,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | **615** | **18,77** | **28,6** | **103,86** | **732,8** | **88,4** | **0,4** | **30,1** | **263,4** | **365,6** | **7,5** |

**День:** 2

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71/70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 50,1 | 0,04 | 0,19 | 97,41 | 140 | 0,4 |
| 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 116 | 10,78 | 19,2 | 10,04 | 264 | 454,40 | 0,15 | 0,36 | 144,31 | 316,09 | 3,70 |
| 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.1 | 0.0 | 14.6 | 58.9 | 400,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 30,00 | 0,20 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.6 | 1.0 | 14.5 | 77.7 | 0 | 0,01 | 1,1 | 14,18 | 4,4 | 0,96 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| К/К | СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 4 | 1,4 | 23,9 | 114,1 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **518** | **20,59** | **21,4** | **80.18** | **583,2** | **930,5** | **0,4** | **1,9** | **420,0** | **604,2** | **7,0** |

**День:** 3

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 80 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 37.0 | 0 | 0,04 | 0 | 1,82 | 81,26 | 0,7 |
| 239 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 9,9 | 9,66 | 14,11 | 183 | 49,4 | 0,08 | 0,66 | 74,28 | 188,46 | 1,48 |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 3.2 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 20,00 | 0,04 | 1,30 | 125,78 | 90,00 | 0,14 |
| 389 | СОКИ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 51.8 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **620** | **20,06** | **19,24** | **89,11** | **599,2** | **69,4** | **0,4** | **2,1** | **254,0** | **423,4** | **4,0** |

**День:** 4

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ | 135/50 | 24.4 | 17.6 | 37.7 | 354,9 | 0 | 0,18 | 24,22 | 49,3 | 115,46 | 1,34 |
| 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0.1 | 0.0 | 14.6 | 58.9 | 0 | 0,02 | 1,1 | 14,18 | 4,4 | 0,96 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 19.7 | 94.0 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 1,50 | 0,01 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **525** | **27,68** | **17,74** | **58,36** | **502,6** | **20,0** | **0,4** | **25,5** | **116,8** | **185,1** | **4,0** |

**День:** 5

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1.0 | 5.0 | 6.5 | 75,2 | 96,50 | 0,10 | 0,36 | 218,72 | 299,76 | 1,00 |
| 339 | КОТЛЕТЫ С СОУСОМ | 100 | 13,42 | 13.4 | 15 | 243 | 4 | 0,036 | 0,428 | 1,15 | 15,416 | 0,32 |
| 203 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4,58 | 5 | 20,6 | 145,5 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 14 | 2,8 |
| 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 26 | 0,003 | 0,07 | 88 | 50 | 0,1 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.6 | 1.0 | 14.5 | 77.7 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.8 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **595** | **25,32** | **23,91** | **92,14** | **683,6** | **126,5** | **0,4** | **5,0** | **374,0** | **442,9** | **5,9** |

**День:** 6

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 55 | 2.4 | 4.5 | 28,5 | 161,7 | 14,8 | 0,14 | 0,96 | 146,78 | 218,3 | 2,36 |
| 15 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0.13 | 66 | 20,00 | 0,04 | 1,30 | 125,78 | 90,00 | 0,14 |
| 315 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 200/10 | 8.1 | 12.1 | 37.0 | 290.0 | 400,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 30,00 | 0,20 |
| 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 26.7 | 142.2 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 51.8 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 14 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **610** | **13,77** | **25,91** | **110,02** | **729,2** | **434,8** | **0,4** | **6,4** | **362,7** | **416,0** | **7,1** |

**День:** 7

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71/70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0 | 0,18 | 24,22 | 49,3 | 115,46 | 1,34 |
| 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/5/15 | 9 | 8.3 | 36 | 257,3 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 1,50 | 0,01 |
| 389 | СОКИ ПЛОДООВОЩНЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,4 | 84,8 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.6 | 1.0 | 14.5 | 77.7 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| к/к | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 3,75 | 4,9 | 42,2 | 232,5 | 0 | 0,045 | 15 | 24 | 16,5 | 3,3 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 14 | 2,8 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **610** | **16,45** | **14,6** | **119,5** | **683,8** | **46,0** | **0,5** | **40,5** | **228,8** | **251,6** | **7,4** |

**День:** 8

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ | 80 | 0,87 | 3.87 | 10,96 | 83,12 | 0 | 0,06 | 17,5 | 14 | 26 | 0,9 |
| 261 | ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 2,72 | 7,76 | 3,81 | 159 | 0 | 0,06 | 34,32 | 110,9 | 80,28 | 1,62 |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 3.2 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 20,00 | 0,04 | 1,30 | 125,78 | 90,00 | 0,14 |
| 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2.6 | 1.0 | 14.5 | 77.7 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **600** | **17,,87** | **22,17** | **75,31** | **626,22** | **20** | **0,373** | **53,26** | **302,78** | **259,98** | **4,306** |

**День:** 9

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71/70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0 | 0,18 | 24,22 | 49,3 | 115,46 | 1,34 |
| 203 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4,58 | 5 | 20,6 | 145,5 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 14 | 2,8 |
| 290 | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.3 | 16.4 | 3.6 | 215.9 | 0,01 | 0,03 | 10,74 | 14,98 | 9,05 | 0,28 |
| 480 | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0,02 | 26,4 | 106 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2.6 | 1.0 | 14.5 | 77.7 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **700** | **22,52** | **18,08** | **104,1** | **655,3** | **8,1** | **0,3** | **9,4** | **122,6** | **386,0** | **6,3** |

**День:** 10

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| вещества | | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | P | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ | 80 | 1,06 | 4,8 | 5,2 | 69,46 | 0 | 0,06 | 17,5 | 14 | 26 | 0,9 |
| 258 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 240 | 16 | 21,2 | 23,6 | 378,4 | 0 | 0 | 0,04 | 11,1 | 2,8 | 0,28 |
| 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0.1 | 0.0 | 14.6 | 58.9 | 26 | 0,003 | 0,07 | 88 | 50 | 0,1 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 51.8 | 0 | 0,123 | 0,06 | 37,5 | 38,7 | 1,08 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.8 | 0 | 0,09 | 0,08 | 14,60 | 25,00 | 0,57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **597** | **22,61** | **26,76** | **76,14** | **656,66** | **153,6** | **0,7** | **28,4** | **233,5** | **356,4** | **6,4** |

ПРИМЕРНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ, СОГЛАСНО ПРИМЕРНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ **УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Суточная норма в соответствии с СанПиН (г) | 25% ДЕСЯТИ ДНЕВНАЯ НОРМА В СООТВЕТСТВИИ С СанПин (г) завтрак | 1  ДЕНЬ | 2  ДЕНЬ | 3 ДЕНЬ | 4 ДЕНЬ | 5  ДЕНЬ | 6  ДЕНЬ | 7  ДЕНЬ | 8  ДЕНЬ | 9  ДЕНЬ | 10 ДЕНЬ | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | % |
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 20 | 20 | 30 | 20 |  | 30 | 20 | 30 | 30 |  | 20 | 200 | 100% |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 37,5 | 30 | 30 | 30 | 40 | 55,2 | 30 | 40 | 30 | 30 | 65,2 | 380,4 | 101,4% |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 3,75 | 0 | 2,4 | 0 | 10 | 3 | 8,6 | 3,75 | 3,75 | 10 | 1,8 | 43,3 | 115,5% |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 11,25 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 37,5 | 10 | 0 | 135,5 | 120,4% |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 141,3% |
| 6 | Картофель | 188 | 47 | 0 | 128,4 | 171 | 0 | 0 | 0 | 171 | 0 | 0 | 90,8 | 561,2 | 120,4% |
| 7 | Овощи свежие | 280 | 70 | 0 | 128,96 | 125,5 | 0 | 69,7 | 0, | 75,8 | 77,8 | 0 | 212,8 | 690,5 | 100% |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 46 | 0 | 100 | 0 | 100 | 0 | 100 | 0 | 100 | 100 | 0 | 500 | 107,99% |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие | 15 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 12,8 | 0 | 24,8 | 66,49% |
| 10 | Соки плодовые, напитки витаминизированные | 200 | 50 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 80% |
| 11 | Мясо жилованное 1 кат. | 70 | 17,5 | 0 | 91,57 | 0 | 0 | 56,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56,9 | 205,4 | 117,35% |
| 12 | Цыплята 1 кат.(куры 1 кат) потрошенные | 35 | 8,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 109 | 0 | 0 | 109 | 124,57% |
| 13 | Рыба-филе | 58 | 14,5 | 0 | 0 | 177,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177,8 | 122,62% |
| 14 | СУБПРОДУКТЫ | 75 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 86 | 0 | 0 | 86 | 143,3 | 114,67% |
| 15 | Молоко (2,5% 3,2%) | 300 | 75 | 200 | 0 | 23,7 | 0 | 21,6 | 200 | 23,7 | 0 | 0 | 23,85 | 622,9 | 103,81% |
| 16 | Кисломолочные продукты (2,5% 3,2%) | 150 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 200 | 53,33% |
| 17 | Творог (не более 9%) | 50 | 12,5 | 0 | 0 | 0 | 117,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96,3 | 0 | 213,8 | 171% |
| 18 | Сыр | 9,8 | 2,45 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,7 | 106,8% |
| 19 | Сметана( не более 15%) | 10 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 12,5 | 12,5 | 10 | 0 | 40 | 160% |
| 20 | Масло сливочное | 30 | 7,5 | 20 | 0 | 5,3 | 5 | 5 | 20 | 7,2 | 5,3 | 5 | 6,8 | 79,6 | 106,13% |
| 21 | Масло растительное | 15 | 3,75 | 0 | 10 | 9 | 0 | 8,4 | 0 | 5 | 2 | 0 | 7,7 | 42,1 | 112,05% |
| 22 | Яйцо диетическое | 40 | 10 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 10 | 10,1% |
| 23 | Сахар | 40 | 10 | 26 | 15 | 0 | 25 | 0 | 26 | 0 | 15 | 10 | 15 | 134 | 178% |
| 24 | Кондитерские изделия | 10 | 2,5 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 200% |
| 25 | Чай | 0,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 2 | 80% |
| 26 | Какао | 1,2 | 0,3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 160% |
| 27 | Соль | 5 | 1,25 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 3,3 | 3 | 0 | 0,08 | 11,46 | 102,8% |

**Сопроводительное письмо к меню**

При составлении меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях нормативы и СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), а также «Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» № 2.4.0179-20 от 18.05.2020 утвержденные руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным санитарным врачом А.Ю. Поповой.

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для детей, составляют в среднем 673,7 ккал.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.А. Тутельян и М.П. Могильный.