|  |  |
| --- | --- |
| **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 (ОБЕД)**

**В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ**

**ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА**

2024 г

**День:** 1

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.5 | 54.0 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 4,80 | 21,12 | 1,10 |
| 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.4 | 0,05 | 0,10 | 0,44 | 29,74 | 10,50 | 0,87 |
| 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 |
| 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ | 150 | 3.9 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 389 | СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **890** | **28,62** | **26,57** | **102,99** | **823,56** | **0,26** | **0,68** | **12,58** | **325,32** | **91,67** | **4,51** |

**День:** 2

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 71/70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0,20 | 0,11 | 0,00 | 24,74 | 105,39 | 4,43 |
| 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 0,03 | 0,1 | 0,92 | 21,82 | 22,03 | 3,06 |
| 291 | ПЛОВ | 250 | 16.1 | 22.8 | 40.3 | 430.9 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 342 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 18.4 | 76.3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,016 | 0,024 | 0,72 | 32,5 | 17,46 | 0,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **790** | **35,96** | **50,21** | **109,51** | **1025** | **0,357** | **0,331** | **17,42** | **137,9** | **185,2** | **12,01** |

**День:** 3

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | 6.1 | 4.6 | 76.3 | 0,08 | 0,42 | 0,66 | 273,8 | 37,18 | 0,9 |
| 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.9 | 4.1 | 13.0 | 99.3 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 0,49 |
| 260 | ГУЛЯШ | 100 | 13.3 | 15.5 | 2.7 | 202.7 | 0,03 | 0,054 | 5,778 | 29,07 | 13,116 | 0,558 |
| 203 | МАКАР-НЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.6 | 4.2 | 36.0 | 204.3 | 0,2 | 0,79 | 3,37 | 653 | 74,63 | 1,59 |
| 342 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 18.4 | 76.3 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,016 | 0,024 | 0,72 | 32,5 | 17,46 | 0,7 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **790** | **29,45** | **32,62** | **105,47** | **881,22** | **0,2** | **0,79** | **3,37** | **653** | **74,63** | **1,59** |

**День:** 4

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | | У | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0.8 | | 3.6 | | 3.9 | 52.1 | 0,2 | 0,1 | 18,7 | 43,7 | 28,8 | 1,1 |
| 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | | 4.4 | | 15.2 | 117.8 | 0,005 | 0,05 | 3,73 | 39,07 | 48,53 | 0,85 |
| 280 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 14.6 | | 19.5 | | 19.0 | 310.7 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 23,4 | 29,1 | 0,5 |
| 203 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4,58 | | 5 | | 20,6 | 145,5 | 0 | 0,02 | 4 | 14 | 14 | 2,8 |
| 389 | СОКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 200 | 1.0 | | 0.2 | | 20.2 | 92.0 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | | 0.9 | | 13.5 | 72.5 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | | 0.4 | | 24.6 | 117.5 | 0,016 | 0,024 | 0,72 | 32,5 | 17,46 | 0,7 |
| к/к | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 3,75 | | 4,9 | | 42,2 | 232,5 | 0 | 0,045 | 15 | 24 | 16,5 | 3,3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **820** | **31,26** | | **34,97** | | **113,77** | **863,97** | **0,236** | **0,242** | **28,66** | **134,1** | **132,6** | 6,3 |

**День:** 5

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 71/70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0,20 | 0,11 | 0,00 | 24,74 | 105,39 | 4,43 |
| 82 | БОРЩ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 0,3 | 0,1 | 4,9 | 20,7 | 30,8 | 2,2 |
| 240 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 100 | 10.0 | 5.4 | 5.0 | 109.8 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 3.2 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| 376 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15 | 0.1 | 0.0 | 14.6 | 58.9 | 0,022 | 0,022 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,022 | 0,022 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **817** | **20,69** | **18,43** | **92,48** | **652,6** | **0,864** | **0,354** | **21,01** | **101,52** | **121,4** | **13,1** |

**День:** 6

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.5 | 54.0 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 4,80 | 21,12 | 1,10 |
| 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 0,005 | 0,05 | 3,73 | 39,07 | 48,53 | 0,85 |
| 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16.1 | 22.8 | 40.3 | 430.9 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 1,00 |
| 389 | СОКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,05 | 0,18 | 1,58 | 152,2 | 21,34 | 0,47 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,045 | 0,03 | 15 | 24 | 13,5 | 3,3 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **890** | **33,99** | **21,96** | **97,06** | **851,94** | **0,621** | **0,646** | **17,49** | **509,9** | **74,56** | **5,92** |

**День:** 7

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0,20 | 0,11 | 0,00 | 24,74 | 105,39 | 4,43 |
| 82 | БОРЩ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 0,03 | 0,1 | 0,92 | 21,82 | 22,03 | 3,06 |
| 308 | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 100 | 13,42 | 13.4 | 15 | 243 | 4 | 0,036 | 0,428 | 1,15 | 15,416 | 0,32 |
| 303 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3.9 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| 349 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.7 | 0.1 | 30.8 | 127.7 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,022 | 0,022 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,022 | 0,022 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **890** | **29,6** | **20,73** | **101,4** | **618,7** | **0,348** | **0,292** | **39,02** | **144** | **81,72** | **8,52** |

**День:** 8

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 67 | ВИНЕГРЕТ | 60 | 1.4 | 6.1 | 5.9 | 84.7 | 0,08 | 0,42 | 0,66 | 273,8 | 37,18 | 0,9 |
| 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.9 | 4.1 | 13.0 | 99.3 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 0,49 |
| 268 | БИТОЧКИ | 100 | 13,42 | 13.4 | 15 | 243 | 4 | 0,036 | 0,428 | 1,15 | 15,416 | 0,32 |
| 303 | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 3.9 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| 389 | СОКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 28 | 0,2 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **790** | **30,4** | **39,35** | **102,73** | **929,63** | **0,4** | **1,15** | **25,97** | **938,8** | **138,83** | **7,25** |

**День:** 9

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ. | 60 | 0.8 | 3.6 | 3.9 | 52.1 | 0,2 | | 0,1 | 18,7 | 43,7 | 28,8 | 1,1 |
| 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 0,03 | | 0,04 | 2,43 | 44,13 | 21,91 | 1,65 |
| 280 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 9.3 | 13.1 | 12.1 | 202.6 | 0,01 | | 0,03 | 10,74 | 14,98 | 9,05 | 0,28 |
| 203 | МАКАР-НЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.6 | 4.2 | 36.0 | 204.3 | 0,2 | | 0,79 | 3,37 | 653 | 74,63 | 1,59 |
| 389 | СОКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 0,08 | | 0,3 | 2,6 | 240 | 28 | 0,2 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,03 | | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,016 | | 0,024 | 0,72 | 32,5 | 17,46 | 0,7 |
| 338 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0,02 | | 0,01 | 0,00 | 4,60 | 5,00 | 0,62 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **905** | **27,89** | **25,32** | **122,64** | **879,2** | **0,292** | | **0,254** | **42,58** | **165,2** | **104,4** | **6,97** |

**День:** 10

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые  вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe |
|  | | | | | | | | | | | | |
| К/К | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0,105 | 0,135 | 6,21 | 47,79 | 55,725 | 2,0325 |
| 101 | СУП С КРУПОЙ | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 0,03 | 0,054 | 5,778 | 29,07 | 13,116 | 0,558 |
| 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 17.0 | 19.7 | 20.7 | 327.8 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| 308 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 13,42 | 13.4 | 15 | 243 | 4 | 0,036 | 0,428 | 1,15 | 15,416 | 0,32 |
| 303 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3.9 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,44 |
| к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | 0.9 | 13.5 | 72.5 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 0,20 |
| к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **835** | **33,03** | **35,28** | **162,96** | **897,05** | **0,731** | **0,614** | **42,78** | **371,7** | **150,7** | **7,32** |

**Сопроводительное письмо к меню**

При составлении меню для обучающихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях нормативы и СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года №45), 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 785,3ккал.

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.