

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 220 | 6,66 | 10 | 31,37 | 242,3 | 846 |
| | Какао с молоком 200 | 200 | 7,87 | 7 | 20,08 | 190 | 919,09 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16,43 | 18 | 73,75 | 583,8 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 5 | 9,2 | 137,1 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 10 | 15,99 | 243,4 | 827 |
| | Каша гречневая вязкая. | 180 | 4,84 | 5 | 30,6 | 205,2 | 1 032 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200 | | | 19 | 80 | 706,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 22,57 | 24 | 105,48 | 855,2 | |
| Итого за день | | 1 350 | 39 | 42 | 179,23 | 1439 | |

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суфле из рыбы | 100 | 18,47 | 4 | 7,74 | 147,1 | 1 069 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 10 | 32,61 | 252 | 995 |
| | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | | 6 | 33 | 836 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 24,52 | 15 | 74,85 | 570,5 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,37 | 5 | 20,01 | 137,8 | 115,03 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Гуляш из мяса свинины @ | 100 | 11,2 | 28 | 3,86 | 240,2 | 437,06 |
| | Рис отварной | 180 | 4,59 | 7 | 48,03 | 273,2 | 991 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 26,56 | 44 | 126,95 | 942,4 | |
| Итого за день | | 1 370 | 51,08 | 59 | 201,8 | 1512,9 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 9,61 | 8 | 11,07 | 190,9 | 972 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200 | | | 24 | 95 | 706,04 |
| | Батон | 20 | 1 | 1 | 8,33 | 52,2 | 693 |
| | Булочка домашняя | 100 | 7,55 | 12 | 61,85 | 394 | 769 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 18,56 | 21 | 115,05 | 805,4 | |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной"" | 250 | 0,4 | 1 | 2,64 | 20,8 | 1 175,02 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Жаркое по-домашнему со свининой_@ | 250 | 16,53 | 30 | 28,43 | 453,6 | 893,08 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 770 | 25,14 | 35 | 85,64 | 763 | |
| Итого за день | | 1 320 | 43,7 | 56 | 200,69 | 1568,4 | |

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 220 | 220 | 7,91 | 7 | 39,37 | 266,9 | 883,04 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике | 125 | 2,51 | 2 | 4,4 | 132 | 935,04 |
| | Чай с лимоном_@ | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 11,98 | 10 | 71,43 | 537 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,88 | 6 | 12,65 | 138 | 3,01 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 | 516 |
| | Котлета из мяса кур | 100 | 21,65 | 5 | 14,59 | 199,5 | 1 150 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,7 | 3 | 3,37 | 39,5 | 600,01 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 830 | 42,81 | 22 | 123,18 | 887,1 | |
| Итого за день | | 1 405 | 54,79 | 32 | 194,61 | 1424,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суфле из творога | 150 | 13,4 | 13 | 16,67 | 260,5 | 1 478 |
| | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 | 1 142 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | Булочка к чаю ® | 50 | 3,95 | 5 | 27,75 | 128,5 | 450,13 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,37 | 19 | 86 | 614,2 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,82 | 5 | 21,43 | 140,6 | 139,04 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 20 | 4,58 | 5 | 0,17 | 47,1 | 1 052 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Плов со свининой @ | 250 | 5,23 | 15 | 22,9 | 252,9 | 543,02 |
| | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1 | 16,98 | 94,2 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,75 | 2 | 18,73 | 99,4 | 897 |
| | Итого за Обед | 800 | 22,66 | 28 | 98,99 | 734,1 | |
| Итого за день | | 1 350 | 42,03 | 47 | 184,99 | 1348,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 11,38 | 13 | 39,61 | 257 | 235,05 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,69 | 3 | | 36,3 | 97 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | 1 259,01 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Какао с молоком | 200 | 7,87 | 7 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23,52 | 31 | 72,32 | 627,6 | |
| Обед | Суп из разных овощей со сметаной | 250 | 1,98 | 4 | 10,66 | 120,6 | 1 181 |
| | Орзотто с овощами | 180 | 3,97 | 9 | 27,55 | 211,5 | 911,02 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 10 | 15,99 | 243,4 | 827 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1 | 16,98 | 94,2 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,75 | 2 | 18,73 | 99,4 | 897 |
| | Итого за Обед | 800 | 20,8 | 26 | 114,27 | 870,8 | |
| Итого за день | | 1 300 | 44,32 | 57 | 186,59 | 1498,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 5,7 | 9 | 29,73 | 227 | 886 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 7,6 | 10 | 63 | 438,4 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,93 | 7 | 17,03 | 156,9 | 3,02 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Котлета из свинины Детская | 100 | 4,7 | 9 | 12,51 | 149,2 | 1 081 |
| | Пюре гороховое | 180 | 17,24 | 7 | 41,58 | 294,6 | 857 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 19,43 | 93 | 699 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 36,06 | 27 | 121,24 | 883,2 | |
| Итого за день | | 1 350 | 43,66 | 37 | 184,24 | 1321,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 10,01 | 11 | 34,85 | 226,2 | 235,05 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике | 125 | 2,51 | 2 | 4,4 | 132 | 935,04 |
| | Чай с сахаром @ | 200 | | | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 14,02 | 14 | 62,72 | 496,3 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной) | 250 | 1,83 | 2 | 14,91 | 88,1 | 138,01 |
| | Тефтели из мяса птицы с луком | 100 | 22,17 | 4 | 10,83 | 235,4 | 1 085 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,7 | 3 | 3,37 | 39,5 | 600,01 |
| | Рис отварной | 180 | 4,59 | 7 | 48,03 | 273,2 | 991 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 840 | 35,73 | 18 | 133,37 | 922,7 | |
| Итого за день | | 1 415 | 49,75 | 32 | 196,09 | 1419 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,35 | 7 | 34,51 | 233,1 | 1 003 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200 | | | 24 | 95 | 706,04 |
| | Батон | 40 | 2 | 1 | 16,66 | 104,3 | 693 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 88 | 976 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 10,83 | 8 | 86,93 | 520,4 | |
| Обед | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 250 | 2,97 | 7 | 16,43 | 137 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Кнели куриные паровые | 100 | 17,79 | 18 | 6,11 | 214,6 | 1 087 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,1 | 5 | 21,89 | 141,6 | 999 |
| | Напиток Ягодка 200 | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 80,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 32,03 | 34 | 89,97 | 743,8 | |
| Итого за день | | 1 310 | 42,86 | 42 | 176,9 | 1264,2 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая | 220 | 8,27 | 8 | 45,21 | 289,6 | 853 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | 1 259,01 |
| | Чай с сахаром _@ | 200 | | | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 10,25 | 16 | 78,61 | 567,1 | |
| Обед | Солянка домашняя со сметаной | 250 | 5,73 | 13 | 9,54 | 184,4 | 157 |
| | Суфле из рыбы | 100 | 18,47 | 4 | 7,74 | 147,1 | 1 069 |
| | Пюре картофельное | 90 | 1,99 | 5 | 16,3 | 126 | 995 |
| | Капуста тушеная | 90 | 1,55 | 2 | 10,94 | 70,8 | 999 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,75 | 2 | 18,73 | 99,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1 | 16,98 | 94,2 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 34,47 | 27 | 102,63 | 816,9 | |
| Итого за день | | 1 360 | 44,72 | 43 | 181,24 | 1384 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 180 | 13,3 | 12 | 15,32 | 264,4 | 972 |
| | Помидоры порционно | 60 | 0,66 | | 8,26 | 74,3 | 835 |
| | Чай с лимоном @ | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 5,38 | 6 | | 72,6 | 97 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 22,6 | 20 | 60,94 | 603,2 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Плов со свиной @ | 300 | 6,28 | 19 | 27,48 | 303,5 | 543,02 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 800 | 16,88 | 30 | 90,94 | 705,8 | |
| Итого за день | | 1 310 | 39,48 | 50 | 151,88 | 1309 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суфле из творога | 150 | 13,4 | 13 | 16,67 | 260,5 | 1 478 |
| | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 | 1 142 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15,42 | 14 | 58,25 | 485,7 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 5 | 9,2 | 137,1 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10 | 2,29 | 2 | 0,09 | 23,6 | 1 052 |
| | Рис отварной | 150 | 3,83 | 6 | 40,03 | 227,7 | 991 |
| | Гуляш из мяса свинины @ | 100 | 11,2 | 28 | 3,86 | 240,2 | 437,06 |
| | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | | 6 | 33 | 836 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 56,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 53,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 810 | 23,71 | 43 | 103,46 | 871,3 | |
| Итого за день | | 1 310 | 39,13 | 57 | 161,71 | 1357 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------|--------|------|---------|---------|--|
| гого за период | 16 150 | 534,52 | 554 | 2199,97 | 16845,9 | |
| Среднее значение за период | 1 345,8 | 44,5 | 46,2 | 183,3 | 1403,8 | |

Составил _____ Ключкова М.В.

Утвердил _____

Примечание: Данное меню является базовым для работы в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на 2025 год на базе школьных столовых ООО "Азбука питания" категории детей 6 лет 6 месяцев до 17 лет СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул"

Приказ № 52 от 12.02.2025г. Органа местного самоуправления "Управления образования города Каменска- Уральского" "Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 году (Прилагается).

В данном меню учтены:

Возрастная группа детей от 6,6 до 17 лет и старше, к СанПиН 2.3/2.4. 359 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул" это меню соответствует категории детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет. Масса порций блюд (в граммах) взята с учетом младшего и старшего возраста согласно Приложения №9 таб №1 СанПиН 2.3/2.4.359 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул", что является одним из главных требований при составлении меню.

Приказ № 52 от 12.02.2025г. Управления Образования г. Каменска -Уральского " Об организации отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей в 2025 г," В данном казе указана единая стоимость питания ребенка, прописан возраст детей от 6 лет 6 месяцев до 17 лет включительно, без деления по возрастным категориям, продолжительность работы лагеря 18 рабочих дней.

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток "Виташка".

Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах.

Молоко, творог, сметана реализуется только после термической обработки.

В меню включены овощи и фрукты.

- рацион питания составлен с учетом набора продуктов, предназначенных для питания детей только завтраком и обедом, соответственно 25 и 35% от суточного рациона приложение №10 таб 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

- для подсчета необходимой потребности в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах и энергии), а так же жизненно важных пищевых продуктов использованы данные приложения № 10 таб. № 1 СанПиН 4. 3590-20 с учетом 60% от среднесуточных норм.

- содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4.

- использованы сборники технологических нормативов:

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений / Под ред. Могильного М. П. и Тутельяна В.А., 2011.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Г. Лапшеной, 2004.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Г.Г. Онищенко, Издание 2 Москва 2022г.

ТТК.