

**Типовое 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во 2-ю смену г.Махачкала  
2020-2021 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**1 ДЕНЬ****Комплексный обед**

| № рецептуры | Наименование блюда          | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |    |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|-----------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|----|------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                             |          | Б                | Ж            | У             |                               | В <sub>1</sub> | А  | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 69 2005     | Винегрет                    | 75       | 1,01             | 4,62         | 5,77          | 68,7                          | 0,045          |    | 7,69 | 17,4                     | 33,72  | 15,56 | 0,64 |
| 113 /2005   | Суп лапша домашняя          | 250      | 2,58             | 5,55         | 13,4          | 113,75                        |                | 10 | 0    | 19,5                     | 71,5   | 10    | 0,9  |
| 537 2002    | Каша пшеничная вязкая       | 150      | 4,7              | 4            | 24,8          | 156                           |                |    |      | 4,02                     |        |       | 0,4  |
| 246 2005    | Гуляш из отварной говядины  | 100      | 15,1             | 6,4          | 3,3           | 131                           | 0,17           |    | 1,28 | 24,36                    | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 968 2005    | Кисель из смеси сухофруктов | 200      | 0,14             |              | 24,76         | 94,2                          |                |    | 0,5  | 18                       | 4,29   |       | 0,6  |
|             | Зефир пром. произ-ва        | 50       | 0,05             |              | 37,25         | 192,5                         |                |    |      |                          |        |       |      |
|             | Хлеб ржаной                 | 40       | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                          | 11,6           |    | 0,16 | 2,92                     |        | 4     | 6,4  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |          | <b>26,22</b>     | <b>21,05</b> | <b>122,64</b> | <b>825,75</b>                 |                |    |      |                          |        |       |      |

**2 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюда            | Масса, г | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|------------------|----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|--|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                  |                                  |          | Б                | Ж            | У            |  | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| 33 2010          | Салат из свеклы                  | 60       | 0,86             | 3,65         | 5,02         | 56,34                                    | 0,01           |       | 5,7   | 21,09                    | 24,58 | 12,54 | 0,8  |
| 200 2005         | Суп<br>картофельный с<br>горохом | 250      | 5,49             | 5,28         | 16,33        | 134,75                                   | 0,1            |       | 8,33  | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 1,03 |
| 608 2005         | Котлеты из<br>говядины           | 80       | 7,78             | 5,68         | 17,92        | 114,38                                   | 0,05           | 14,37 | 0,075 | 21,88                    | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005         | Каша гречневая<br>рассыпчатая    | 150      | 4,97             | 3,74         | 13,85        | 153,63                                   | 0,28           | 0,045 | 12    | 150,6                    | 218,4 | 52,7  | 2,6  |
| 686 2005         | Компот из<br>кураги              | 200      | 1,04             |              | 26,69        | 107,44                                   |                |       | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |
| 1035<br>2005     | Чурек                            | 30       | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                                    | 0,05           |       |       | 7,47                     | 26,08 | 4,97  | 0,38 |
|                  | Пряник пром.<br>производства     | 50       | 2,2              | 1,45         | 38,55        | 166,5                                    | 0,08           | 0     | 0     |                          |       |       |      |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                    |          | <b>25,22</b>     | <b>20,15</b> | <b>136,1</b> | <b>818,67</b>                            |                |       |       |                          |       |       |      |

**3 ДЕНЬ**

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюда             | Масса, г  | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |       |              | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|--|----------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                  |                                   |           | Б                | Ж            | У            |  | В <sub>1</sub> | А     | С            | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| 361 2002         | Суп-хинкал с<br>говядиной         | 250/25/25 | 4,67<br>7,37     | 5,86<br>0,96 | 5,9<br>0,14  | 99,09<br>37,5                            | 0,05<br>0,02   | 0,1   | 0,86<br>0,14 | 8,96<br>3,28             | 78,64<br>58,25 | 11,72<br>7,57 | 2,37<br>0,59 |
| 54 2005          | Салат из свеклы                   | 100       | 1,43             | 6,09         | 8,36         | 93,9                                     | 0,02           |       | 9,5          | 35,15                    | 40,97          | 20,9          | 1,33         |
| 244 2010         | Минтай<br>запеченный с<br>овощами | 75/75     | 13,87            | 7,85         | 6,53         | 150                                      | 0,1            | 0,01  | 3,35         | 52,11                    | 238,46         | 59,77         | 0,96         |
| 355 2005         | Рис отварной                      | 150       | 2,7              | 4,39         | 21,26        | 135                                      | 0,045          | 0,045 | 0,113        | 1,755                    | 89             | 27,98         | 0,756        |
| 859 2002         | Компот из<br>свежих яблок         | 200       | 0,2              | 0,2          | 22,3         | 110                                      |                |       | 0,02         | 12,0                     | 2,4            |               | 0,8          |
| 1035<br>2005     | Чурек                             | 40        | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                                   | 0,067          |       | 10           | 12                       | 28             | 8             | 0,5          |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                     |           | <b>34,08</b>     | <b>25,82</b> | <b>88,14</b> | <b>739,66</b>                            |                |       |              |                          |                |               |              |

| Комплексный обед        |  |          |                  |              |               |                               |                |       |        |                          |       |       |       |
|-------------------------|--|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|
| № рецептуры             | Наименование блюда                       | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |       |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|                         |  |          | Б                | Ж            | У             |                               | В <sub>1</sub> | А     | С      | Са                       | Р     | Mg    | Fe    |
| <b>Комплексный обед</b> |  |          |                  |              |               |                               |                |       |        |                          |       |       |       |
| <b>4 ДЕНЬ</b>           |  |          |                  |              |               |                               |                |       |        |                          |       |       |       |
| 547 2010                | Салат из моркови с яблоком и изюмом      | 60       | 0,44             | 3,6          | 8,53          | 67,36                         | 0,025          | 0,285 | 13,025 | 17,85                    | 20,3  | 11,71 | 0,745 |
| 208 2005                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      | 2,69             | 2,84         | 17,14         | 104,75                        | 0,11           |       | 8,25   | 24,6                     | 66,65 | 27    | 1,09  |
| 637 2005                | Птица отварная                           | 80       | 10,55            | 6,59         |               | 103,13                        | 0,03           | 16    |        | 31,2                     | 114,4 | 16    | 1,44  |
| 336 2010                | Капуста тушеная                          | 50       | 0,93             | 2,16         | 11,51         | 71,18                         | 0,08           | 10,5  | 10,5   | 7,32                     | 39,86 | 14,66 | 0,58  |
| 679 2005                | Каша пшеничная рассыпчатая               | 100      | 4,95             | 3,28         | 26,45         | 160,28                        | 0,11           | 0,02  |        | 1,22                     | 121   | 0,03  | 2,43  |
| 686 2005                | Компот из кураги                         | 200      | 0,78             |              | 20,02         | 80,58                         | 0,01           |       | 0,5    | 6,4                      | 3,6   |       | 0,18  |
|                         | Хлеб ржаной                              | 40       | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                          | 11,6           |       | 0,16   | 2,92                     |       | 4     | 6,4   |
| 847 2005                | Банан                                    | 100      | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                            | 2,7            | 2,2   | 11     | 0,8                      |       | 11    | 3,3   |
|                         | <b>ИТОГО:</b>                            |          | <b>24,78</b>     | <b>19,45</b> | <b>118,01</b> | <b>751,88</b>                 |                |       |        |                          |       |       |       |

**5 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № рецептуры | Наименование блюда              | Масса, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |    |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|---------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                                 |          | Б                | Ж            | У            |                               | В <sub>1</sub> | А  | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| 14 2010     | Салат из свежих помидоров       | 100      | 1,3              | 6,19         | 4,72         | 79,6                          | 0,06           |    | 20,48 | 17,58                    | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005    | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15   | 0,18             | 3,3          | 15,65        | 113                           | 0,11           |    | 8,33  | 24,98                    | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005    | Птица тушеная                   | 80/80    | 17,65            | 14,58        | 4,7          | 221                           | 0,05           | 43 | 0,02  | 54,5                     | 132,9 | 20,3  | 1,62 |
| 688 2005    | Макароны отварные               | 150      | 5,52             | 4,52         | 26,45        | 168,45                        | 0,08           | 28 |       | 6,48                     | 9,56  | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005    | Компот из свежих груш           | 200      | 0,2              | 0,2          | 22,3         | 110                           | 0,02           |    | 0,5   | 12                       | 2,4   |       | 0,8  |
| 1035 2005   | Чурек                           | 40       | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                        | 0,067          |    |       | 9,69                     | 34,77 | 6,63  | 0,51 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                   |          | <b>28,69</b>     | <b>29,26</b> | <b>96,48</b> | <b>806,22</b>                 |                |    |       |                          |       |       |      |

## 6 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда                         | Масса, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|--|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |  |          | Б                | Ж            | У             |                               | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 42 2010     | Салат из белокочанной капусты              | 60       | 0,85             | 3,05         | 5,19          | 51,54                         | 0,05           |      | 16,76 | 18,68                    | 34,61  | 16,26 | 0,74 |
| 197 2005    | Рассольник петербургский с перловой крупой | 250      | 2,1              | 5,11         | 16,59         | 120,75                        | 0,1            |      | 7,54  | 26,45                    | 71,95  | 25,9  | 0,98 |
| 679 2005    | Каша ячневая рассыпчатая                   | 150/7    | 4,79             | 4,26<br>5,74 | 30,9<br>0,07  | 187,04<br>52,5                | 0,12           | 0,02 |       | 39,14                    | 168    | 0,02  | 1,1  |
| 486 2005    | Минтай тушеный в томатном соусе с овощами. | 75/75    | 13,87            | 7,85         | 6,53          | 150                           | 0,1            | 0,01 | 3,35  | 52,11                    | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
|             |  |          |                  |              |               |                               |                |      |       |                          |        |       |      |
| 686 2005    | Компот из кураги                           | 200      | 1,04             |              | 26,69         | 107,44                        |                |      | 0,41  | 41,14                    | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
|             | Хлеб ржаной                                | 40       | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                          | 11,6           |      | 0,16  | 2,92                     |        | 4     | 6,4  |
| 847 2005    | Груша свежая                               | 100      | 0,44             | 0,34         | 10,38         | 47                            | 0,06           |      | 10    | 12                       | 28     | 8     | 0,5  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                              |          | <b>25,73</b>     | <b>26,83</b> | <b>109,71</b> | <b>785,87</b>                 |                |      |       |                          |        |       |      |

## 7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда                    | Масса, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |          |       | Минеральные вещества, мг |            |       |       |
|-------------|---------------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|----------|-------|--------------------------|------------|-------|-------|
|             |                                       |          | Б                | Ж            | У            |                               | В <sub>1</sub> | А        | С     | Са                       | Р          | Мg    | Fe    |
| 45 2010     | Винегрет овощ.                        | 100      | 0,81             | 3,7          | 4,61         | 54,96                         | 0,06           | 0        | 10,25 | 33,55                    | 40,17      | 21,35 | 0,88  |
| 71 2005     | Суп-лапша домашняя с птицей           | 250/25   | 5,27             | 6,8          | 14,25        | 103,13                        |                | 10       |       | 19,5                     | 71,5       | 10    | 0,9   |
| 486 2005    | Рыба тушеная с овощами                | 75/75    | 13,87            | 4,85         | 6,53         | 150                           | 0,075          | 5,63     | 1,44  | 19,32                    | 126,38     | 15    | 0,81  |
| 692 2005    | Картофель отварной                    | 150/10   | 2,86             | 4,32<br>8,2  | 23,01        | 142,35<br>75                  | 0,15           | 21<br>59 | 21    | 14,64<br>1               | 79,73<br>2 | 29,33 | 1,16  |
|             | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200      | 0,09             | 0,37         | 14,39        | 116                           | 0,08           | 66       | 114   | 7,0                      | 9          | 5     | 0,4   |
| 1035 2005   | Чурек                                 | 40       | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                        | 0,067          |          | 10    | 8                        | 28         | 42    | 0,002 |
|             | Хлеб ржаной                           | 20       | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                          | 5,8            |          | 0,08  | 1,46                     |            | 2     | 3,2   |
|             | <b>Итого:</b>                         |          | <b>28,06</b>     | <b>28,95</b> | <b>93,12</b> | <b>790,41</b>                 |                |          |       |                          |            |       |       |



**8 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № рецептуры | Наименование блюда                  | Масса, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |                |            |              |
|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|----------------|------------|--------------|
|             |                                     |          | Б                | Ж            | У            |                               | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р              | Mg         | Fe           |
| 14 2010     | Помидоры свежие порц.               | 60       | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 14,4                          | 0,036          |      | 15   | 8,4                      | 15,6           | 12         | 0,54         |
| 202 2005    | Суп картофельный с овощами с птицей | 250/25   | 2,1<br>5,35      | 7,48<br>3,4  | 11,69        | 122,96<br>51,56               | 0,14<br>0,01   | 5    | 8,5  | 32,14<br>9,75            | 86,84<br>35,75 | 53,78<br>5 | 0,09<br>0,45 |
| 244 2015    | Плов с мясом                        | 200      | 9,59             | 22,94        | 39,33        | 380,68                        |                | 0,01 | 0,36 | 8,38                     |                | 17,1       | 1,09         |
| 859 2005    | Компот из плодов свежих             | 200      | 0,2              | 0,2          | 22,3         | 110                           | 0,26           | 0,1  | 20,3 | 14,72                    | 4,4            | 5,4        | 0,9          |
| 1350-2005   | Чурек                               | 30       | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                         | 0,05           |      |      | 7,47                     | 43,47          | 8,28       | 0,63         |
|             | <b>ИТОГО:</b>                       |          | <b>20,78</b>     | <b>34,49</b> | <b>93,34</b> | <b>765,23</b>                 |                |      |      |                          |                |            |              |

**9 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюد                        | Масса, г | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|------------------|---|----------|------------------|--------------|--------------|--|----------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                  |   |          | Б                | Ж            | У            |  | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| 58 2006          | Салат из свеклы<br>с яблоками               | 60       | 0,9              | 4,08         | 5,52         | 62,4                                     |                |      | 2,89  | 21,9                     | 24,04  | 12,9  | 0,81  |
| 187 2005         | Щи из свежей<br>капусты с карт.             | 250      | 1,75             | 4,89         | 8,49         | 84,75                                    | 0,06           |      | 18,46 | 43,33                    | 47,63  | 22,25 | 0,8   |
| 252 2011         | Рыба запечённая<br>в белом соусе            | 100/100  | 20,56            | 15,16        | 4,96         | 230,2                                    | 0,075          | 6,1  | 1,24  | 9,32                     | 168,5  | 13,4  | 0,51  |
| 681 2005         | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 150      | 4,53             | 9,82         | 22,25        | 188,6                                    | 0,37           | 0,06 | 12    | 150,6                    | 218,85 | 52,7  | 2,6   |
|                  | Сок (нектар)<br>фруктовый<br>пром. произ-ва | 200      | 0,09             | 0,37         | 14,39        | 116                                      | 0,08           | 66   | 114   | 7,0                      | 9      | 5     | 0,4   |
| 1035<br>2005     | Чурек                                       | 40       | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                                   | 0,067          |      | 10    | 8                        | 28     | 42    | 0,002 |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                               |          | <b>33,36</b>     | <b>35,79</b> | <b>96,81</b> | <b>801,13</b>                            |                |      |       |                          |        |       |       |

**10 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № рецептуры                    | Наименование блюд                    | Масса, г | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                                |                                      |          | Б                | Ж             | У              |                               | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| 51 2005                        | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60       | 1,08             | 3,0           | 15             | 91,32                         | 0,028          | 0,84 | 4,51  | 29,57                    | 0,28  | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005                       | Щи из свежей капусты со сметаной     | 250/10   | 1,75             | 4,89          | 8,44           | 84,75                         |                |      | 18,46 | 43,33                    | 47,63 | 22,25 | 0,8  |
| 608 2005                       | Шницель из говядины                  | 80       | 12,22            | 9,24          | 12,56          | 183,5                         | 0,08           | 23   | 0,12  | 35                       | 133,1 | 25,7  | 1,2  |
| 694 2005                       | Пюре из картофеля                    | 150      | 3,06             | 7,8           | 20,45          | 137,15                        | 0,14           | 25,5 | 18,14 | 36,98                    | 86,6  | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005                       | Кисель из смеси сухофруктов          | 200      | 0,2              | 0,0           | 32,6           | 132,8                         |                |      | 0,5   | 18                       | 4,29  |       | 0,6  |
|                                | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,32             | 0,24          | 6,68           | 34,8                          | 5,8            |      | 0,08  | 1,46                     |       | 2     | 3,2  |
| 1035 2005                      | Чурек                                | 30       | 2,88             | 0,35          | 17,74          | 85,63                         |                |      |       | 7,47                     | 26,08 | 4,97  | 0,38 |
|                                | <b>ИТОГО:</b>                        |          | <b>22,51</b>     | <b>25,52</b>  | <b>113,47</b>  | <b>749,95</b>                 |                |      |       |                          |       |       |      |
| <b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>           |                                      |          | <b>269,13</b>    | <b>267,31</b> | <b>1067,79</b> | <b>7834,77</b>                |                |      |       |                          |       |       |      |
| <b>ИТОГО на 1-го учащегося</b> |                                      |          | <b>1</b>         | <b>1</b>      | <b>4</b>       | <b>783,48 ккал</b>            |                |      |       |                          |       |       |      |

### Сводная таблица по 2-й смене

| Дни              | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергет. ценность, ккал |
|------------------|--------|--------|----------|-------------------------|
| 1 день           | 26,22  | 21,05  | 122,64   | 825,75                  |
| 2 день           | 25,22  | 20,15  | 136,1    | 818,67                  |
| 3 день           | 34,08  | 25,82  | 88,14    | 739,66                  |
| 4 день           | 24,48  | 19,45  | 118,01   | 751,88                  |
| 5 день           | 28,69  | 29,26  | 96,48    | 806,22                  |
| 6 день           | 25,73  | 26,83  | 109,71   | 785,87                  |
| 7 день           | 28,06  | 28,95  | 93,12    | 790,41                  |
| 8 день           | 20,78  | 34,49  | 93,34    | 756,23                  |
| 9 день           | 33,36  | 35,79  | 96,81    | 801,13                  |
| 10 день          | 22,51  | 25,52  | 113,47   | 749,95                  |
|                  |        |        |          |                         |
| ИТОГО за 10 дней | 269,13 | 267,31 | 1067,79  | 7834,77                 |
| НОРМЫ за 10 дней | 26,91  | 26,73  | 106,78   | 783,48                  |
|                  |        |        |          |                         |

### **Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

### **Примечание:**

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьных столовых проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

