

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОУ Сургутская школа
с профессиональной подготовкой
Сыганкова В.А.
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга Вкуса"
Винула А.А.
2023 г.



Основное меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2024г.

КОУ Сургутская школа с профессиональной подготовкой

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10.0	12.7	33.2	300.4	0.07	0.08	0.07	0.07	0.09	207.17	139.10	17.44	1.20	87.89	0.79	0.01	0.02	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	38.56	86.74	8.20	1.14	70.95	10.00	0.01	0.02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	36	1.5	0.6	12.9	47.8	0.00	0.19	0.09	0.00	0.00	52.34	35.62	8.36	1.31	45.80	0.00	0.00	1.78	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А фолиевая кислота)	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011
Итого за прием пищи:	566	20.6	20.9	71.7	558.8	44.18	0.54	0.89	417.82	13.85	385.95	338.13	54.36	4.19	514.99	14.84	0.02	1.97		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.2	2.7	108.3	23.30	0.07	0.02	0.08	0.00	38.90	13.43	15.27	0.63	240.23	1.00	0.00	0.12	17	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.0	5.8	11.2	107.9	8.59	0.09	0.05	0.27	0.00	37.35	50.83	22.64	0.92	378.51	4.50	0.00	0.03	99	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.2	6.7	46.0	284.2	0.00	0.27	0.14	0.02	0.08	22.37	223.70	150.67	5.25	316.59	2.74	0.00	0.02	171.1	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17.9	11.6	8.1	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.8	22.4	0.28	0.00	0.00	0.07	0.01	5.17	5.12	2.40	0.10	20.52	0.25	0.00	0.00	54-3 соус	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	950	38.5	36.7	132.9	990.6	36.17	0.55	0.26	0.44	0.09	151.12	462.83	232.16	12.35	1 419.70	15.58	0.01	0.25		
Всего за день:		59.1	57.6	204.6	1 549.4	80.35	1.09	1.15	418.26	13.94	537.07	800.96	286.52	16.54	1 934.69	30.42	0.03	2.22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.1	9.1	36.9	262.1	0.52	0.17	0.15	0.04	0.08	126.96	202.92	62.90	1.68	292.35	11.64	0.00	0.02	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1.7	8.4	10.1	123.2	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	1	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	6.6	24.4	0.00	0.10	0.05	0.00	0.00	26.74	18.20	4.27	0.67	23.40	0.00	0.00	0.91	ПП	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/20	85	11.5	9.5	18.2	194.0	0.20	0.01	0.09	0.02	0.05	63.85	48.22	7.14	0.09	77.98	1.98	0.00	0.01	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	655	22.8	27.8	90.8	689.6	12.76	0.32	0.33	0.14	0.28	250.80	291.86	89.71	5.84	754.45	16.02	0.00	0.95		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.0	10.1	2.4	105.2	44.40	0.06	0.03	0.05	0.00	41.02	17.87	11.33	0.56	170.43	1.08	0.00	0.13	17	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.7	7.3	14.7	204.0	5.62	0.09	0.10	0.23	0.00	57.73	133.25	36.59	2.24	534.42	7.21	0.00	0.04	84	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.6	12.47	0.15	0.13	0.04	0.09	49.49	102.13	36.13	1.43	917.50	10.26	0.00	0.04	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	4.1	10.5	189.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.6	28.3	135.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.34	45.06	17.70	1.07	76.88	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	22.1	92.7	0.25	0.01	0.03	0.09	0.00	30.55	20.24	16.35	0.44	265.47	0.00	0.00	0.01	440	2008
Итого за прием пищи:	920	33.0	28.7	117.2	967.2	62.74	0.38	0.32	0.41	0.09	191.13	318.55	118.10	5.74	1 964.70	18.55	0.00	0.23		
Всего за день:		55.8	56.5	208.0	1 656.8	75.50	0.70	0.65	0.55	0.37	441.93	610.41	207.81	11.58	2 719.15	34.57	0.00	1.18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11.0	7.4	45.9	297.9	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	36.96	2.25	6.92	0.07	3.11	0.00	0.00	0.00	395	2011	
БАТОН ОСОБЫЙ	27	2.2	0.2	13.8	66.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ ОЗ, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г	100	2.5	2.5	11.5	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ШТ	30	1.8	5.4	10.5	104.8	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.1	11.2	60.6	0.27	0.01	0.06	0.01	0.00	55.69	39.08	9.85	0.71	88.71	4.05	0.00	0.00	378	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	657	19.4	17.1	104.7	665.3	12.27	0.05	0.09	0.04	1.58	118.60	57.77	27.99	3.80	439.22	6.45	0.00	0.01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ	100	1.4	10.2	7.1	126.3	5.13	0.04	0.03	0.20	0.00	23.78	39.63	17.63	0.79	245.18	2.90	0.00	0.02	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9.7	7.2	17.7	208.6	4.42	0.17	0.10	0.25	0.00	43.94	123.58	37.81	2.54	551.39	6.55	0.00	0.05	102	2011	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8.6	4.9	43.1	250.9	0.00	0.05	0.04	0.02	0.08	20.47	109.90	60.99	0.92	158.31	0.00	0.83	0.00	54-22г-2020	2021	
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ	100	14.6	16.3	14.0	220.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.8	22.4	0.28	0.00	0.00	0.07	0.01	5.17	5.12	2.40	0.10	20.52	0.25	0.00	0.00	54-3 соус	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.9	66.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.8	58.9	2.40	0.01	0.01	0.01	0.00	20.51	10.80	10.92	0.18	103.22	0.80	0.00	0.00	54-5хн	2022	
Итого за прием пищи:	950	41.1	40.9	140.8	1095.4	12.23	0.37	0.21	0.55	0.09	127.67	339.44	149.55	5.73	1156.02	10.50	0.83	0.08			
Всего за день:		60.5	58.0	245.5	1760.7	24.50	0.42	0.30	0.59	1.67	246.27	397.21	177.54	9.53	1595.24	16.95	0.83	0.09			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8.4	8.1	44.7	286.2	0.52	0.18	0.13	0.04	0.08	119.24	178.09	49.21	1.45	252.74	11.25	0.00	0.01	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40г (батон особый)	40	2.5	8.5	15.2	147.4	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	30	1.2	0.5	10.7	39.4	0.00	0.16	0.07	0.00	0.00	43.20	29.40	6.90	1.08	37.80	0.00	0.00	1.47	ПП		
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г	115	3.9	5.2	15.6	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.1	38.15	0.06	0.03	0.01	0.00	35.14	17.07	11.04	0.10	155.60	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	685	17.1	22.5	101.1	647.6	39.83	0.40	0.25	0.12	0.23	214.15	235.27	73.71	3.45	484.67	11.25	0.00	1.63			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3.3	6.9	5.4	152.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2016	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.8	5.7	8.6	97.6	11.89	0.05	0.05	0.20	0.00	49.48	43.51	20.66	0.96	307.98	4.17	0.00	0.02	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	38.7	237.2	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	31.85	49.98	12.50	1.17	77.41	0.92	0.02	0.01	203	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	13.1	9.1	5.0	279.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	920	29.7	27.8	122.7	1060.7	11.89	0.20	0.10	0.22	0.08	93.75	138.85	50.98	3.21	462.79	5.09	0.02	0.04			
Всего за день:		46.8	50.3	223.8	1708.3	51.72	0.60	0.35	0.34	0.31	307.90	374.12	124.69	6.66	947.46	16.34	0.02	1.67			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3.8	5.3	34.4	200.5	0.97	0.05	0.04	0.33	0.09	20.88	79.08	29.58	0.68	92.81	1.38	0.01	0.03	356	2016	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	12.3	16.5	14.2	252.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАРАНКИ ДЕТСКИЕ 40г	40	3.4	3.3	24.3	140.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	23.7	25.7	107.8	755.7	1.01	0.09	0.06	0.33	0.09	39.94	109.29	44.29	1.96	157.13	1.38	0.01	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	28.00	0.03	0.00	0.04	0.00	45.00	37.00	21.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	7.7	9.6	19.1	194.4	9.22	0.11	0.07	0.30	0.00	30.83	70.33	30.32	1.23	647.59	6.40	0.00	0.04	104	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	49.48	102.08	36.11	1.43	916.93	10.25	0.00	0.04	312	2011	
ХЛЕБЕЦ РЫБНЫЙ	100	10.1	9.5	6.1	127.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	920	30.1	31.7	116.8	866.8	137.68	0.40	0.28	0.54	0.09	177.67	368.22	125.47	6.95	1799.18	21.74	0.01	0.16			
Всего за день:		53.8	57.4	224.7	1621.5	138.69	0.49	0.34	0.87	0.18	217.61	477.51	169.76	8.91	1956.31	23.12	0.02	0.19			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.8	6.9	42.1	254.0	0.52	0.05	0.12	0.04	0.08	109.87	132.50	31.64	0.50	191.16	9.62	0.01	0.02	174	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	38.56	86.74	8.20	1.14	70.95	10.00	0.01	0.02	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	40	5.1	8.7	10.1	140.4	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	76.06	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	26	1.1	0.4	9.4	34.6	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	37.96	25.83	6.06	0.95	33.21	0.00	0.00	1.29	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	616	19.2	21.8	76.6	572.6	38.67	0.29	0.46	0.27	1.26	366.84	345.44	67.95	3.59	489.89	19.62	0.02	1.49			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	100	0.9	10.1	2.1	103.3	15.80	0.06	0.02	0.01	0.00	43.40	21.43	12.27	0.63	165.73	1.50	0.00	0.13	48	2016	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250	6.1	5.8	9.5	149.0	7.41	0.06	0.07	0.23	0.07	39.90	89.97	24.95	1.52	336.05	5.31	0.00	0.04	98	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	30.7	237.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	203	2011	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	10.7	7.6	8.1	177.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	141.0	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.4	83.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	930	30.9	29.9	117.4	977.3	27.50	0.24	0.14	0.30	0.08	114.82	179.51	66.98	6.24	837.63	9.08	0.00	0.18			
Всего за день:		50.1	51.7	194.0	1549.9	66.17	0.53	0.60	0.57	1.34	481.66	524.95	134.93	9.83	1327.52	28.70	0.02	1.67			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.7	5.6	39.4	242.6	0.00	0.23	0.12	0.02	0.06	18.83	191.33	128.83	4.49	270.78	2.34	0.00	0.01	171.1	2011	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11.2	10.6	10.8	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.8	22.4	0.28	0.00	0.00	0.07	0.01	5.17	5.12	2.40	0.10	20.52	0.25	0.00	0.00	54-3 соус	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	30	1.3	0.5	11.1	41.1	0.00	0.17	0.08	0.00	0.00	45.03	30.64	7.19	1.13	39.40	0.00	0.00	1.53	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0.5	0.0	13.0	57.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	562	24.1	18.3	97.6	601.0	0.32	0.44	0.22	0.09	0.07	88.09	257.20	153.13	7.00	395.02	2.59	0.00	1.54			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.1	10.1	3.3	109.5	15.51	0.03	0.03	0.05	0.00	26.85	30.63	14.60	0.90	181.09	2.51	0.00	0.01	29	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	8.4	18.5	181.7	6.07	0.08	0.05	0.19	0.00	25.73	53.61	21.64	0.99	438.35	4.32	0.00	0.03	103	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	49.48	102.08	36.11	1.43	916.93	10.25	0.00	0.04	312	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.0	10.7	10.5	226.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	14.7	70.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.39	23.34	9.17	0.56	39.82	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (чёрная смородина с/м)	200	0.2	0.1	25.0	102.5	12.80	0.00	0.01	0.00	0.00	15.40	8.91	6.23	0.19	58.07	0.16	0.00	0.00	430	2016	
Итого за прием пищи:	890	30.5	36.2	111.2	930.8	46.84	0.30	0.23	0.28	0.09	143.38	323.92	101.13	5.52	1780.71	22.33	0.01	0.15			
Всего за день:		54.6	54.5	208.8	1 531.8	47.16	0.74	0.45	0.37	0.16	231.47	581.12	254.26	12.52	2 175.73	24.92	0.01	1.69			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.1	6.0	36.9	262.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1.7	8.4	16.3	125.2	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/25	90	12.0	10.4	21.0	215.5	0.25	0.02	0.11	0.02	0.07	80.06	60.72	8.96	0.12	97.97	2.53	0.00	0.01	219	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	640	22.6	25.3	87.2	689.0	13.41	0.06	0.15	0.10	0.22	115.83	84.63	25.12	3.58	470.10	4.93	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.4	10.2	10.1	138.4	5.08	0.06	0.04	0.20	0.00	14.20	39.38	16.97	0.70	360.96	3.45	0.00	0.02	98	2016	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.9	7.4	10.6	185.4	6.87	0.05	0.08	0.24	0.00	53.85	103.66	29.25	1.94	426.42	8.04	0.00	0.04	82	2011	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ	205	18.9	10.6	27.3	353.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.9	138.8	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	13.58	49.60	19.49	1.18	76.17	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.8	5.4	10.5	104.8	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.03	3.06	4.86	0.54	10.81	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	875	35.8	34.8	117.0	1 068.2	99.95	0.21	0.21	0.60	0.00	107.41	198.94	72.19	4.74	888.16	11.49	0.00	0.07			
Всего за день:		58.4	60.1	204.2	1 757.2	113.36	0.27	0.36	0.70	0.22	223.24	283.57	97.31	8.32	1 358.26	16.42	0.00	0.09			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОДГАРНИРОВКА (КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0.9	0.1	2.0	12.0	3.00	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00	12	2015	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7.0	4.7	39.8	235.5	0.00	0.04	0.03	0.02	0.08	28.49	99.08	30.30	0.72	129.35	2.46	32.54	0.00	203	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.00	81.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
БАТОН ОСОБЫЙ	21	1.7	0.2	10.7	51.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.7	0.3	5.9	21.9	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	24.05	16.37	3.84	0.60	21.04	0.00	0.00	0.82	ПП		
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. Р.Р.А. Д3. Е. А фолиевая кислота)	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	571	18.8	19.5	83.9	588.6	47.11	0.50	0.63	417.64	12.74	164.42	291.72	70.80	3.07	490.64	6.51	32.54	0.97			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.01	45	2011	
СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.5	10.8	11.3	184.4	10.58	0.07	0.08	0.23	0.20	38.58	62.16	22.54	1.13	375.24	5.87	0.00	0.03	103	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15.9	12.6	42.5	415.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	244	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.7	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.41	45.34	17.81	1.08	77.36	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.2	13.0	56.4	15.28	0.01	0.01	0.00	0.00	16.47	7.52	8.23	0.65	125.00	0.62	0.00	0.00	342	2011	
Итого за прием пищи:	840	34.3	29.6	117.7	945.9	43.06	0.17	0.16	0.27	0.20	112.04	139.73	61.83	3.67	749.64	8.86	0.00	0.05			
Всего за день:		53.1	49.1	201.6	1 534.5	90.17	0.67	0.79	417.91	12.94	276.46	431.45	132.63	6.74	1 240.28	15.37	32.54	1.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.9	2.12	0.03	0.02	0.00	0.00	7.82	21.62	7.52	0.25	40.82	0.00	0.00	0.00	10	2012	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	6.7	4.7	33.6	203.5	0.00	0.04	0.03	0.02	0.08	16.75	85.88	47.62	0.72	123.56	0.00	0.65	0.00	54-22г-2020	2021	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9.8	13.2	7.9	147.0	0.26	0.00	0.00	0.07	0.02	5.38	5.03	2.60	0.10	21.32	0.21	0.00	0.00	269	2011	
БАТОН ОСОБЫЙ	20	1.6	0.2	10.1	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.0	26.0	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.51	19.40	4.55	0.71	24.95	0.00	0.00	0.97	ПП		
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3 В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г	100	2.5	2.5	11.5	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	630	22.7	23.0	79.9	568.6	3.54	0.18	0.11	0.09	1.60	73.83	140.74	68.85	2.58	247.68	0.21	0.65	0.97			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.1	92.6	3.80	0.01	0.03	0.00	0.00	32.74	37.11	18.88	1.21	273.63	6.65	0.00	0.02	52	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.8	16.3	129.7	6.57	0.08	0.06	0.20	0.00	32.93	66.63	25.05	1.01	480.94	4.76	0.00	0.03	96	2011	
ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ"	200	16.7	12.9	26.1	468.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	276	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.2	0.6	29.4	140.9	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.79	50.36	19.78	1.20	77.34	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	4.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	840	26.7	25.8	118.3	899.0	14.37	0.20	0.12	0.20	0.00	83.46	157.10	67.71	3.42	831.91	11.41	0.00	0.06			
Всего за день:		49.4	48.8	198.2	1 567.6	17.91	0.38	0.23	0.29	1.60	157.29	297.84	136.56	6.00	1 079.59	11.62	0.65	1.03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	541.6	544.0	2 113.4	16 237.7	705.53	5.89	5.22	840.45	32.73	3 120.90	4 779.14	1 722.01	96.63	16 334.23	218.43	34.12	10.85
Среднее значение за период	54.2	54.4	211.3	1 623.8	70.55	0.59	0.52	84.05	3.27	312.09	477.91	172.20	9.66	1 633.42	21.84	3.41	1.09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.2	56.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	613	904

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 14) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 15) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамгулова Н.Р.