

СОГЛАСОВАНО:
Врио директора КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Казанчева М.Я.

13.12.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Радуга Вкуса»

Шикла А.А.

2024 г.



Основное меню

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

на зимне-весенний период 2025г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	926	28,87	31,04	117,12	830,21	33,37	0,31	0,25	0,27	6,42	0,09	0,00	0,80	3,29	47,98	156,39	340,23	109,21	6,11	1 736,61	3,07	716,05	25,10	0,01	0,15												
Всего за день:	41,65	49,25	198,27	1 416,73	35,05	0,41	0,41	0,38	7,54	1,82	0,00	1,22	4,46	65,07	279,09	508,64	154,93	8,03	2 004,30	4,35	926,12	34,72	0,02	0,17													

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	35,83	262,11	0,52	0,17	0,15	0,04	1,52	0,08	0,00	0,11	0,43	10,12	124,53	202,92	62,36	1,68	292,17	1,77	59,36	11,64	0,00	0,02	173	2011		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	27	1,87	0,28	9,65	59,53	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011		
Итого за прием пищи:	567	13,11	18,10	74,39	546,05	38,56	0,28	0,22	0,12	2,53	0,23	0,00	0,22	1,15	18,22	172,27	254,44	87,22	3,14	512,47	2,01	224,78	11,64	0,00	0,17				
Обед																													
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	3,63	0,00	0,00	0,15	0,55	7,72	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	0,34	40,35	2,99	0,00	0,01	112	2016		
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016		
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,91	37,47	275,13	0,00	0,05	0,03	0,02	0,43	0,08	0,00	0,13	1,41	0,00	14,16	102,90	55,85	0,87	147,68	0,01	6,34	0,00	0,78	0,00	54-22r-2020	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,21	1,23	1,81	21,49	0,28	0,00	0,00	0,07	0,06	0,02	0,00	0,01	0,05	0,90	5,23	5,21	2,40	0,10	20,61	0,05	1,43	0,25	0,00	0,00	54-3 соус	2022		
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	17,59	10,72	8,43	162,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	0,91	96,60	4,07	0,01	0,06	269	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	2,35	1,68	0,50	0,37	2,42	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21		
Итого за прием пищи:	900	39,36	32,90	112,04	938,28	19,70	0,43	0,41	0,63	8,96	1,78	0,50	0,85	5,41	141,85	80,03	303,61	113,90	4,24	914,29	1,97	303,88	10,75	3,63	0,10				
Всего за день:	52,47	51,00	186,43	1 484,33	58,26	0,71	0,63	0,75	11,49	2,01	0,50	1,07	6,56	160,07	252,30	558,05	201,12	7,38	1 426,76	3,98	528,86	22,39	3,63	0,27					

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,42	8,42	44,27	288,41	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	115,76	177,81	48,61	1,45	252,46	1,25	55,53	11,25	0,00	0,01	173	2011		
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016		
Итого за прием пищи:	580	19,78	20,76	102,69	685,56	1,04	0,28	0,26	0,10	2,11	0,16	0,00	0,30	1,53	28,10	232,14	301,38	80,51	2,64	474,45	1,88	260,34	20,25	0,00	0,01				
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1,54	5,08	8,46	87,63	17,70	0,02	0,04	0,05	2,26	0,00	0,00	0,13	0,51	9,98	46,65	25,48	13,56	0,84	176,66	0,35	11,66	2,40	0,00	0,01	45	2011		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,66	7,31	14,23	194,67	4,92	0,10	0,10	0,24	2,23	0,00	0,84	0,24	1,80	11,16	47,30	130,21	32,84	2,16	501,85	1,43	47,83	7,30	0,00	0,05	84	2011		
ПЕЛЬМЕНИ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ	200	21,26	19,09	60,50	449,89	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2015		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,44	0,35	13,58	81,83	0,00	0,04	0,02	0,00	0,70	0,00	0,00	0,05	0,44	9,69	7,43	27,14	10,66	0,65	46,31	0,27	181,65	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	19,36	84,43	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,26	3,62	2,56	3,49	0,14	31,39	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	815	35,07	32,18	126,63	963,25	24,17	0,16	0,16	0,29	5,19	0,00	0,84	0,44	2,79	31,09	105,00	185,39	60,55	3,79	756,21	2,05	241,60	9,70	0,00	0,06			
Всего за день:		54,85	52,94	229,32	1 648,81	25,21	0,44	0,42	0,39	7,30	0,16	0,84	0,74	4,32	59,19	337,14	486,77	141,06	6,43	1 230,66	3,93	501,94	29,95	0,00	0,07			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	10,31	78,08	481,44	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	115	0,46	0,46	11,24	53,90	11,47	0,03	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	0,09	0,34	2,29	18,35	12,61	9,17	2,52	318,81	0,17	29,82	2,29	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	580	15,44	15,51	121,39	751,46	12,63	0,08	0,05	0,05	1,42	0,08	0,00	0,13	0,87	11,02	33,01	47,57	23,79	3,93	394,77	0,41	183,66	2,29	0,00	0,01			
Обед																												
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1,20	5,03	4,49	68,29	23,60	0,53	0,15	0,59	3,69	0,00	0,00	0,05	1,66	3,96	41,16	15,94	16,20	0,54	89,82	0,24	16,15	2,44	0,51	0,02	58	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	4,92	3,98	16,16	142,61	7,71	0,10	0,08	0,18	0,41	0,05	0,55	0,36	1,64	11,71	21,54	86,55	26,62	1,44	600,61	1,14	36,07	6,54	0,00	0,04	97	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,25	25,69	174,73	12,45	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,30	49,40	102,89	35,37	1,46	916,14	0,68	23,02	10,25	0,00	0,04	312	2011	
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,67	17,19	9,62	261,78	0,01	0,24	0,11	0,03	0,97	0,06	0,82	0,32	2,62	8,37	31,50	137,20	34,98	1,46	257,68	1,67	166,11	4,54	4,25	24,25	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	18,59	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	10,98	3,06	3,06	0,54	10,30	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	890	30,35	33,31	96,40	874,40	131,77	1,07	0,53	1,00	5,95	0,20	1,37	1,23	8,10	44,44	160,79	368,32	125,14	5,98	1 913,25	3,95	395,45	23,77	4,76	24,35			
Всего за день:		45,79	48,82	217,79	1 625,86	144,40	1,15	0,58	1,05	7,37	0,28	1,37	1,36	8,97	55,46	193,80	415,89	148,93	9,91	2 308,02	4,36	579,11	26,06	4,76	24,36			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,42	8,42	44,27	288,41	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	115,76	177,81	48,61	1,45	252,46	1,25	55,53	11,25	0,00	0,01	173	2011	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 70/20	70/20	10,43	5,05	18,97	172,07	0,25	0,03	0,18	0,04	0,47	0,28	0,65	0,09	1,38	1,39	131,19	140,23	16,88	0,29	146,53	0,48	53,69	2,31	0,02	0,02	219	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	555	23,21	18,20	95,11	674,29	0,81	0,26	0,34	0,12	2,58	0,44	0,65	0,39	2,80	29,49	259,09	351,61	79,35	3,09	463,54	1,96	262,29	13,56	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,03	8,13	2,74	88,76	61,80	0,07	0,03	0,08	3,55	0,00	0,00	0,10	0,41	30,00	40,36	16,75	11,12	0,55	176,64	0,07	6,56	0,90	0,00	0,13	17	2011	
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016	

ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	16,14	17,14	33,02	379,89	1,21	0,04	0,03	0,22	4,51	0,00	0,00	0,12	0,77	11,30	17,47	82,69	30,11	0,78	127,99	0,83	9,82	1,51	0,01	0,03	331	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,73	0,55	19,19	118,41	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,82	0,05	21,84	94,51	0,26	0,01	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	23,60	21,29	15,31	0,47	278,60	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	440	2008
Итого за прием пищи:	865	33,19	33,68	111,13	959,93	67,85	0,24	0,16	0,80	11,14	0,00	0,00	0,45	2,92	65,13	117,83	213,59	93,98	3,63	941,85	1,78	330,24	5,85	2,85	0,21		
Всего за день:	56,40	51,88	206,24	1 634,22	68,66	0,50	0,50	0,92	13,72	0,44	0,65	0,84	5,52	94,62	376,92	565,20	173,33	6,72	1 405,39	3,74	592,53	19,41	2,87	0,24			

7 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	35,83	262,11	0,52	0,17	0,15	0,04	1,52	0,08	0,00	0,11	0,43	10,12	124,53	202,92	62,36	1,68	292,17	1,77	59,36	11,64	0,00	0,02	173	2011		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2,16	8,55	11,78	145,30	0,00	0,05	0,03	0,07	0,81	0,15	0,00	0,04	0,46	8,10	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,24	152,50	0,00	0,00	0,00	1	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	48	3,25	0,48	16,71	103,14	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	538	19,91	21,02	75,46	630,12	1,68	0,25	0,38	0,24	3,33	1,33	0,26	0,22	1,04	22,35	177,79	327,93	83,17	4,33	439,24	2,58	282,10	21,64	0,01	0,04				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	2,86	0,00	0,00	0,10	0,43	10,24	15,66	29,27	18,02	0,94	260,00	0,30	3,04	2,08	0,00	0,00	14	2012		
СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,12	6,94	16,20	177,84	7,37	0,10	0,11	0,21	2,69	0,20	0,59	0,37	1,65	12,36	26,68	103,61	27,98	1,65	594,61	1,27	69,47	8,21	0,00	0,04	103	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,76	9,71	17,67	174,25	13,80	0,08	0,07	0,52	3,81	0,02	0,00	0,31	1,17	13,81	46,90	71,78	32,13	1,44	543,06	0,67	15,81	6,29	0,00	0,03	54-9г	2022		
БИТОЧКИ ДОМАШНИЕ	100	12,60	8,37	9,44	290,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	920	28,69	32,09	103,82	1 015,95	45,81	0,32	0,26	0,86	10,54	0,22	0,59	0,94	4,19	52,81	135,19	369,37	117,33	9,36	1 861,52	3,90	524,67	23,67	0,01	0,15				
Всего за день:	48,60	53,11	179,28	1 646,07	47,49	0,57	0,64	1,10	13,87	1,55	0,85	1,16	5,23	75,16	312,98	697,30	200,50	13,69	2 300,76	6,48	806,77	45,31	0,02	0,19					

8 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,64	8,36	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,88	0,28	9,70	59,83	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	382	2011		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011		
Итого за прием пищи:	557	12,69	9,45	83,66	516,69	44,63	0,33	0,67	417,66	2,75	12,74	0,00	0,40	2,93	16,50	195,45	231,85	59,02	1,58	539,78	1,43	242,68	13,67	0,01	0,17				
Обед																													

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,96	7,11	10,44	170,86	6,88	0,04	0,08	0,23	2,24	0,00	0,84	0,25	1,68	12,31	40,24	92,11	25,51	1,75	402,01	1,47	45,70	7,48	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	82	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,35	5,18	38,44	235,94	0,00	0,08	0,02	0,02	1,39	0,08	0,00	0,10	0,59	12,18	16,88	49,66	9,13	1,16	75,82	0,44	2,88	0,91	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	203	2011			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,31	15,30	15,25	240,06	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	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	0,00	0,00	0,00	255	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	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	0,00	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008				
Итого за прием пищи:	890	30,56	34,37	117,26	950,29	10,88	0,17	0,11	0,25	4,32	0,08	0,84	0,39	2,64	32,59	67,33	167,45	47,55	3,45	516,53	2,13	200,38	8,39	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02
Всего за день:		43,25	43,82	200,92	1 466,98	55,51	0,50	0,78	417,91	7,07	12,82	0,84	0,79	5,57	49,09	262,78	399,30	106,57	5,03	1 056,31	3,56	443,06	22,06	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг														
Завтрак																																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6,55	6,48	55,67	310,92	0,52	0,60	0,84	0,39	0,25	2,13	3,06	1 020,30	8,22	0,00	105,48	73,03	19,49	9,99	213,66	0,68	457,54	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011				
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	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	0,00	0,00	386	2011				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,83	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011			
Итого за прием пищи:	580	14,82	16,39	103,18	629,38	0,56	0,65	0,87	0,43	0,95	2,21	3,06	1 020,34	8,74	8,10	117,62	106,60	33,35	11,34	278,21	0,91	610,61	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																																							
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	0,33	324,32	2,90	0,00	0,00	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	67	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6,46	6,69	15,23	180,87	6,21	0,08	0,09	0,21	2,43	0,00	0,84	0,36	2,11	10,73	33,40	111,84	28,32	1,74	554,74	1,43	182,26	6,44	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	96	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	5,63	0,08	0,00	0,33	2,78	26,56	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	1,71	3,03	2,74	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	171.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,85	7,78	2,85	135,33	0,33	0,01	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,01	0,06	1,31	4,16	6,49	2,37	0,12	25,37	0,05	1,07	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,80	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	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3,02	0,44	15,52	95,80	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	19,36	84,43	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,26	3,62	2,56	3,49	0,14	31,39	0,00	0,46	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	437	2008		
Итого за прием пищи:	934	38,74	32,44	135,99	1 071,95	13,22	0,47	0,29	0,48	13,73	0,10	0,84	0,91	6,15	61,69	93,83	429,45	219,09	9,12	1 250,26	3,96	814,74	12,29	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Всего за день:		53,56	48,83	239,17	1 701,33	13,78	1,12	1,16	0,91	14,68	2,31	3,90	1 021,25	14,89	69,79	211,45	536,05	252,44	20,46	1 528,47	4,87	1 425,35	21,29	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг													
Завтрак																																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,91	7,06	31,89	221,97	0,52	0,09	0,12	0,04	0,67	0,08	0,00	0,12	0,49	10,26	108,24	131,50	31,69	0,73	201,02	0,93	53,99	10,05	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	175	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39																																	

Итого за прием пищи:	621	16,78	11,00	75,55	524,56	11,65	0,19	0,35	0,18	2,96	1,18	0,26	0,32	1,33	24,08	174,84	262,90	59,63	5,68	643,59	1,88	304,10	22,27	0,01	0,04		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	1,85	7,10	7,13	101,16	15,42	0,03	0,04	0,03	3,27	0,00	0,00	0,12	0,54	10,42	42,37	31,91	14,85	0,83	165,58	0,42	74,82	2,10	0,00	0,01	3	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,02	3,39	20,82	153,98	8,95	0,12	0,10	0,22	1,69	0,08	0,51	0,40	1,65	14,89	33,75	128,95	36,15	1,45	742,69	0,91	30,73	47,94	0,01	0,20	106	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,25	25,69	174,73	12,45	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,30	49,40	102,89	35,37	1,46	916,14	0,68	23,02	10,25	0,00	0,04	312	2011
КОТЛЕТЫ БЕЛОРУССКИЕ	100	11,48	16,88	8,51	261,47	1,18	0,24	0,10	0,00	0,71	0,00	1,27	0,36	2,10	8,07	15,46	130,13	24,08	1,85	437,87	2,15	75,23	7,10	0,00	0,04	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1ж	2022
Итого за прием пищи:	890	29,25	34,21	97,82	882,58	38,00	0,58	0,38	0,29	6,55	0,17	1,78	1,38	6,28	53,78	147,46	416,56	119,36	6,13	2 301,43	4,38	355,75	67,39	0,01	0,29		
Всего за день:		46,03	45,21	173,37	1 407,14	49,65	0,77	0,73	0,47	9,51	1,35	2,04	1,70	7,61	77,86	322,30	679,46	178,99	11,81	2 945,02	6,26	659,85	89,66	0,02	0,33		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	501,65	501,43	2 059,84	15 737,99	522,16	6,65	6,39	424,69	107,10	24,02	12,17	1 030,84	67,83	762,43	2 898,16	5 443,00	1 721,61	101,80	17 707,59	47,06	7 323,18	346,81	11,37	26,11
Среднее значение за период	50,17	50,14	205,98	1 573,80	52,22	0,67	0,64	42,47	10,71	2,40	1,22	103,08	6,78	76,24	289,82	544,30	172,16	10,18	1 770,76	4,71	732,32	34,68	1,14	2,61
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	28,7	58,5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	902

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) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия

9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"

10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"

11) 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.

12) 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 специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.