

СОГЛАСОВАНО:

Врио директора КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Казанчева М.Я.

20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Радуга Вкуса»

Шикла А.А.

20 24 г.



# Основное меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 7-11 лет

на зимне-весенний период 2025г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья





|                             |            |              |              |               |                 |              |             |             |             |             |             |             |             |             |              |               |               |               |             |                 |             |               |              |             |             |      |      |     |      |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------|------|-----|------|
| 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        | 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 | 437 | 2008 |
| 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        | 0,00 | 0,00 |     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>815</b> | <b>35,07</b> | <b>32,18</b> | <b>126,63</b> | <b>963,25</b>   | <b>24,17</b> | <b>0,16</b> | <b>0,16</b> | <b>0,29</b> | <b>5,19</b> | <b>0,00</b> | <b>0,84</b> | <b>0,44</b> | <b>2,79</b> | <b>31,09</b> | <b>105,00</b> | <b>185,39</b> | <b>60,55</b>  | <b>3,79</b> | <b>756,21</b>   | <b>2,05</b> | <b>241,60</b> | <b>9,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,06</b> |      |      |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>54,85</b> | <b>52,94</b> | <b>229,32</b> | <b>1 648,81</b> | <b>25,21</b> | <b>0,44</b> | <b>0,42</b> | <b>0,39</b> | <b>7,30</b> | <b>0,16</b> | <b>0,84</b> | <b>0,74</b> | <b>4,32</b> | <b>59,19</b> | <b>337,14</b> | <b>486,77</b> | <b>141,06</b> | <b>6,43</b> | <b>1 230,66</b> | <b>3,93</b> | <b>501,94</b> | <b>29,95</b> | <b>0,00</b> | <b>0,07</b> |      |      |     |      |

5 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                | Мg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | Zn, мг      | Na, мг        | I, мкг       | Se, мг      | F, мг        |      |             |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                               |               |             |             |             |             |             |             |             |             |                       |               |                      |               |             |                 |             |               |              |             |              |      |             |                  |      |
| 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 | 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 | 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        | 377              | 2011 |
| 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         | 0,00 | 0,01        | 338              | 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         | 0,01 |             |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>580</b>   | <b>15,44</b>     | <b>15,51</b> | <b>121,39</b> | <b>751,46</b>                 | <b>12,63</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,05</b> | <b>0,05</b> | <b>1,42</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>0,13</b> | <b>0,87</b> | <b>11,02</b>          | <b>33,01</b>  | <b>47,57</b>         | <b>23,79</b>  | <b>3,93</b> | <b>394,77</b>   | <b>0,41</b> | <b>183,66</b> | <b>2,29</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>  |      |             |                  |      |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |               |                               |               |             |             |             |             |             |             |             |             |                       |               |                      |               |             |                 |             |               |              |             |              |      |             |                  |      |
| 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         | 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         | 0,04 | 312         | 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         | 0,04 | 269         | 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        | 0,00 | 0,00        | ПП               |      |
| 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        | 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 | 388         | 2011             |      |
| 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         | 0,00 | 24,35       |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>890</b>   | <b>30,35</b>     | <b>33,31</b> | <b>96,40</b>  | <b>874,40</b>                 | <b>131,77</b> | <b>1,07</b> | <b>0,53</b> | <b>1,00</b> | <b>5,95</b> | <b>0,20</b> | <b>1,37</b> | <b>1,23</b> | <b>8,10</b> | <b>44,44</b>          | <b>160,79</b> | <b>368,32</b>        | <b>125,14</b> | <b>5,98</b> | <b>1 913,25</b> | <b>3,95</b> | <b>395,45</b> | <b>23,77</b> | <b>4,76</b> | <b>24,35</b> |      |             |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>45,79</b>     | <b>48,82</b> | <b>217,79</b> | <b>1 625,86</b>               | <b>144,40</b> | <b>1,15</b> | <b>0,58</b> | <b>1,05</b> | <b>7,37</b> | <b>0,28</b> | <b>1,37</b> | <b>1,36</b> | <b>8,97</b> | <b>55,46</b>          | <b>193,80</b> | <b>415,89</b>        | <b>148,93</b> | <b>9,91</b> | <b>2 308,02</b> | <b>4,36</b> | <b>579,11</b> | <b>26,06</b> | <b>4,76</b> | <b>24,36</b> |      |             |                  |      |

6 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                | Мg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | Zn, мг      | Na, мг        | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                       |               |                      |              |             |               |             |               |              |             |             |      |             |                  |  |
| 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        | 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        | 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        | 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        | 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        | 0,00 | 376         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>555</b>   | <b>23,21</b>     | <b>18,20</b> | <b>95,11</b> | <b>674,29</b>                 | <b>0,81</b> | <b>0,26</b> | <b>0,34</b> | <b>0,12</b> | <b>2,58</b> | <b>0,44</b> | <b>0,65</b> | <b>0,39</b> | <b>2,60</b> | <b>29,49</b>          | <b>259,09</b> | <b>351,61</b>        | <b>79,35</b> | <b>3,09</b> | <b>463,54</b> | <b>1,96</b> | <b>262,29</b> | <b>13,56</b> | <b>0,02</b> | <b>0,03</b> |      |             |                  |  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                       |               |                      |              |             |               |             |               |              |             |             |      |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100          | 1,03             | 8,13         | 2,74         | 68,76                         | 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        | 0,00        | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>865</b>   | <b>33,19</b> | <b>33,68</b>  | <b>111,13</b>   | <b>959,93</b> | <b>67,85</b> | <b>0,24</b> | <b>0,16</b> | <b>0,80</b>  | <b>11,14</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,45</b> | <b>2,92</b>  | <b>65,13</b>  | <b>117,83</b> | <b>213,59</b> | <b>93,98</b> | <b>3,63</b>     | <b>941,85</b> | <b>1,78</b>   | <b>330,24</b> | <b>5,85</b> | <b>2,85</b> | <b>0,21</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>56,40</b> | <b>51,88</b> | <b>206,24</b> | <b>1 634,22</b> | <b>68,66</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,50</b> | <b>0,92</b> | <b>13,72</b> | <b>0,44</b>  | <b>0,65</b> | <b>0,84</b> | <b>5,52</b> | <b>94,62</b> | <b>376,92</b> | <b>565,20</b> | <b>173,33</b> | <b>6,72</b>  | <b>1 405,39</b> | <b>3,74</b>   | <b>592,53</b> | <b>19,41</b>  | <b>2,87</b> | <b>0,24</b> |             |     |      |

**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        | Е, мг        | Д, мкг      | В12, мкг    | В6, мкг     | РР, мг       | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг          | К, мг           | Zn, мг        | Na, мг        | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |               |                 |                               |              |             |             |              |              |             |             |             |              |                       |                      |               |               |                 |                 |               |               |              |             |             |             |                  |
| 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 ВАРЕНЫЕ                               | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>538</b>   | <b>19,91</b>     | <b>21,02</b>  | <b>75,46</b>    | <b>630,12</b>                 | <b>1,68</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,38</b> | <b>0,24</b>  | <b>3,33</b>  | <b>1,33</b> | <b>0,26</b> | <b>0,22</b> | <b>1,04</b>  | <b>22,35</b>          | <b>177,79</b>        | <b>327,93</b> | <b>83,17</b>  | <b>4,33</b>     | <b>439,24</b>   | <b>2,58</b>   | <b>282,10</b> | <b>21,64</b> | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |               |                 |                               |              |             |             |              |              |             |             |             |              |                       |                      |               |               |                 |                 |               |               |              |             |             |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>920</b>   | <b>28,69</b>     | <b>32,09</b>  | <b>103,82</b>   | <b>1 015,95</b>               | <b>45,81</b> | <b>0,32</b> | <b>0,26</b> | <b>0,86</b>  | <b>10,54</b> | <b>0,22</b> | <b>0,59</b> | <b>0,94</b> | <b>4,19</b>  | <b>52,81</b>          | <b>135,19</b>        | <b>369,37</b> | <b>117,33</b> | <b>9,36</b>     | <b>1 861,52</b> | <b>3,90</b>   | <b>524,67</b> | <b>23,67</b> | <b>0,01</b> | <b>0,15</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>48,60</b> | <b>53,11</b>     | <b>179,28</b> | <b>1 646,07</b> | <b>47,49</b>                  | <b>0,57</b>  | <b>0,64</b> | <b>1,10</b> | <b>13,87</b> | <b>1,55</b>  | <b>0,85</b> | <b>1,16</b> | <b>5,23</b> | <b>75,16</b> | <b>312,98</b>         | <b>697,30</b>        | <b>200,50</b> | <b>13,69</b>  | <b>2 300,76</b> | <b>6,48</b>     | <b>806,77</b> | <b>45,31</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,19</b> |             |             |                  |

**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         | Е, мг       | Д, мкг       | В12, мкг    | В6, мкг     | РР, мг      | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | Zn, мг      | Na, мг        | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |               |             |              |             |             |             |                       |                      |               |              |             |               |             |               |              |             |             |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>557</b>   | <b>12,69</b>     | <b>9,45</b> | <b>83,66</b> | <b>516,69</b>                 | <b>44,63</b> | <b>0,33</b> | <b>0,67</b> | <b>417,66</b> | <b>2,75</b> | <b>12,74</b> | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>2,93</b> | <b>16,50</b>          | <b>195,45</b>        | <b>231,85</b> | <b>59,02</b> | <b>1,58</b> | <b>539,78</b> | <b>1,43</b> | <b>242,68</b> | <b>13,67</b> | <b>0,01</b> | <b>0,17</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |               |             |              |             |             |             |                       |                      |               |              |             |               |             |               |              |             |             |             |                  |



|   |     |       |       |        |          |       |      |      |      |      |      |      |      |      |       |        |        |        |       |          |      |        |       |      |      |        |      |
|---|-----|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|------|--------|-------|------|------|--------|------|
| 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 | 54-1хн | 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 "ВКУСОДЕЙ"

### 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    | Мg, 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 |
|---------------|---------|------|
| 7-11 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.
- Утверждённые 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.

