

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № _____

_____ / _____
 _____ 20 _____ г.

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
 ООО "Комбинат Сельскохозяйственного Питания"
 Щеголькова Н.В.



2022 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Угрюш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26		0,08	0,12	13,51	17,93	1,27	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21		0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015					
Батончик к чаю	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92											
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217		1,4	0,01								
Итого за Завтрак	602	25,06	22	88,41	652	0,48	9,67	41,26	0,08	0,34	72,87	188,53	394,5	10,5	787,64	81,58	0,11	0,02								
Обед																										
Суп картофельный с горохом пшеном, курой 200/10	210	7,93	3	15,57	117	0,22	8,92	0,25	0,03	0,35	32,32	30,35	91,54	2,01	398,09	60,25	0,04	0,05	102	2015						
Котлета "Лавошка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	102	2015						
Макаронные отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100				309	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015					
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72		1,51									
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16											
Итого за Обед	722	32,41	35	108,18	876	0,48	11,23	45,17	0,11	0,54	89,63	71,1	322,67	6,44	632,79	184,9	0,1	0,06								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240		2									
Уголок 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4		2,6	0,01								
Плюшка	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67		2,46									
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01									
Итого за День		58,42	58	232,4	1 691	1,03	33,9	86,72	0,19	0,93	198,25	279,95	748,9	22,64	2 026,5	273,54	0,22	0,08								

3 День, 1 Неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
Каша рисовая жид. мол. с маслом 180/5	185	4,83	7	28,64	197	0,06	1,24	39	0,12	0,16	120,14	27,32	129,12	0,4	167,34	37,74	0,01	0,01	182	2015			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6	9,4	134	0,26	17	150	0,1	0,36	240	28	180	0,2	292	0,04	0,04		376	2015			
Чай с сахаром, 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Батон модифицированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79							
Итого за Завтрак	622	12,68	14	64,38	450	0,36	18,34	189	0,22	0,54	370,23	66,98	336,06	1,86	513,41	38,57	0,05	0,01					
Обед																							
Суп картофельный с яйцом, курой 200/10	210	6,26	3	16,08	120	0,16	18,92	20,27	0,18	0,39	27,48	28,73	99,74	1,59	573,83	61,95	0,05	0,06	97	2015			
Тедтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТК	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015			
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2			3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				342	2015			
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23							
Батон модифицированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68							
Итого за Обед	721	26,31	25	103,31	747	0,59	24,5	42,89	0,38	0,62	80,04	191,79	408,65	8,7	1 031,82	161,22	0,07	4,4					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215	0,06		2,4		0,74	0,31	2,86	0,04	2,81	0,02				ТК				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,96	364	0,06	13	2,4	0,6	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день		43,12	52	224,25	1 561	1,01	55,84	234,29	0,6	1,21	485,81	278,78	775,89	16,26	2 149,44	204,41	0,13	4,41					

4 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
Цицель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015			
Макаронь отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02		1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	46,65	1,26						
Рйолокко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	645	21,53	36	106,64	835	0,3		14,6	22,3	0,2	71,21	61,69	259,11	7,72	677,16	127,06	0,01	17,09				
Обед																						
Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09		29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015		
Глов со свинойной	220	16,84	38	42,88	584	0,12		3,89	2,3	0,18	41,07	59,42	288,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015		
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				389	2015	
Хлеб ржаной	44	2,9	1	14,7	77	0,08				0,04	7,92	8,36	38,28	1,76	59,84	2,46						
Итого за Обед	714	21,61	43	86,74	833	0,31		33,29	2,59	0,62	105,82	96,67	366,75	9,4	1 047,63	221,81	0,04	22,76				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Рйолокко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Плошка	50	0,43		2,87	14	0,01				0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07		13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01					
Итого за День		44,09	80	229,19	1 831	0,68		60,89	25,18	1,15	0,87	212,78	178,68	657,59	22,82	2 330,86	355,93	0,06	39,85			

5 День, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Гречиш из пшцы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015					
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15									
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17								
Итого за Завтрак	607	21,72	22	83,11	625	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,12	74,17	278,41	3,64	555,79	82,53	0,27	0,02							
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем, морк 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015					
Виточек Нежкий	100	9,7	27	11,37	327	0,08	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	TK	2015					
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18									
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,11		0,16											
Итого за Обед	776	23,93	42	80,09	796	0,37	47,36	27,37	0,49	0,68	120,05	89,52	346,23	6,66	1417,23	185,37	0,11	14,88							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01								
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8	83																				
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01								
Итого за день		47,33	70	208,95	1 670	0,69	100,61	76,25	0,59	0,97	243,55	192,14	665,91	16,5	2 477,19	271,6	0,39	14,9							

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	260	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	0,9	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015					
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	9	0,31	0,51	0,51	3	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,91			306	2015						
Чай с сахаром, 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Батон калорийный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2										
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17							
Итого за Завтрак	604	23	36	78,19	728	0,48	43,83	22,5	0,6	0,32	90,31	184,54	413,12	8,59	783,47	141,94	0,19	19,4							
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	28,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК						
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223	0,27		15,27	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015					
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24									
Батон калорийный	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33									
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16										
Итого за Обед	810	23,07	25	100,5	730	0,45	59,88	34,88	0,23	0,65	154,41	113,56	374,35	6,5	1464,91	264,09	0,06	0,07							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240				2						
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01								
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8	83																				
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01								
Итого за день		47,75	67	224,44	1707	0,99	112,33	57,38	0,83	1,04	291,1	326,55	828,74	21,3	2752,55	409,73	0,26	19,47							

5 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Котлета "Лаконка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК							
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015						
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	17	0,59		0,96	6	0,02	1,7			0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9										
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16											
Итого за Завтрак	527	21,62	33	72,52	672	0,32	29,97	49,83	0,12	0,29	86,64	69,54	277,16	4,21	1 003,84	99,35	0,1	0,01								
Обед																										
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31	0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015							
Печень по-строгановски 45/45	90	12,66	10	6,82	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	2015						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015						
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015						
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52										
Итого за Обед	745	29,45	20	94,27	678	0,72	19,53	42,2	0,89	2,08	116,84	197,19	560,36	16,02	1 136,88	261,83	0,21	0,11								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2										
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01									
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8	83																					
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01									
Итого за день	52,75	59	212,54	1 599	1,1	58,02	92,03	1,01	2,44	249,86	295,18	878,79	26,44	2 644,89	364,88	0,32	0,12									

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	486,77	607	2 256,97	16 493	8,68	647,41	968,38	8,72	11,48	2 819,37	2 243,06	7 139,68	195,4	23 815,87	3 348,55	1,99	130,43					
Среднее значение за период	46,68	60,7	225,7	1 649,3	0,87	64,74	96,84	0,87	1,15	281,94	224,31	713,97	19,54	2 381,59	334,86	0,2	13,04					

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тувальева В.А., 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапицкой 2004г.