

Утверждаю
и дошкольного питания

Директор
Мармазинская А.А. _____
" 25 " 08 20 25 г.

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н. _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углевод, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (43-50)															
165 с-к О/Т 2022г	Салат-коктейль из овощей	60	0,7	2,83	7,88	63	3	7,8	25,38	1,54	-	1,17	0,01	1,67	0,11	1,6
420 с-к О/Т 2022г	Омлет	100	7,5	10,22	5,6	180	110	17	203	2,1	183	0,4	0,06	0,4	23,17	0,3
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	22,5	0,04	0,019	0,3	0,1
	Итого:		12,91	17,36	67,59	517,76	136,7	44,2	258,38	6,21	203,3	66,47	0,15	2,099	23,58	2,04
	Обед (70-00)															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая **	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	1,45
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8,1	11,05	10,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
595 с-к О/Т 2022г	Нагетсы (стрипсы) из филе цыплят	60	6,2	2,8	6,2	101	13,2	6,2	89,33	0,5	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
665 с-к О/Т 2022г	Рис с овощами	150	1,9	3,1	22,5	185	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
826-с-к О/Т 2022г	Компот из повидла (джема, варенья)	200	0,12	0,02	13,25	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		21,37	22,03	94,89	688,72	100,44	80,63	239,24	4,33	26,67	392,72	0,972	0,512	2,44	27,68
	Полдник (20-00)															
Хлебокомбинат	Булочка слобная "рожок" ***	50	4,1	11,32	19,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1		20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
	Итого		5,1	11,32	40,14	203,5	25,5	21,2	14	3,24	0	34,8	0,06	0	0	4
	Итого за день:		39,38	50,71	202,62	1410	262,64	146,03	511,62	13,78	230	493,99	1,182	2,611	26,02	33,72
2 день																

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет приорететных семей на осенне-зимний период на 2025-2026 уч.года (1 смена)

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор
(ФИО) _____ (подпись)
" ____ " _____ 20 ____ г.

Директор ООО "Центр школьного и дош
Прозорова Е.Н. _____
" ____ " _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины		
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1
1 день													
	Завтрак (43-50)												
165 с-к О/Т 2022г	Салат-коктейль из овощей	60	0.7	2.83	7.88	63	3	7.8	25.38	1.54	-	1.17	0.01
420 с-к О/Т 2022г	Омлет	100	7.5	10.22	5.6	180	110	17	203	2.1	183	0.4	0.06
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	10	5.6	22.8	0.6	20	22.5	0.04
	Итого:		12.91	17.36	67.59	517.76	136.7	44.2	258.38	6.21	203.3	66.47	0.15
	Обед (70-00)												
101 с-к 2017г	Икра кабачковая **	60	0.83	1.62	9.36	56.16	8.36	11.95	15.54	0.54	-	79.5	0.04
82 с-к 2017г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	8.1	11.05	10.92	143.2	50.6	23.13	46.1	1.1	-	216.75	0.3
595 с-к О/Т 2022г	Нагеттсы (стрипсы) из филе цыплят	60	6.2	2.8	6.2	101	13.2	6.2	89.33	0.5	26.67	29.97	0.27
665 с-к О/Т 2022г	Рис с овощами	150	1.9	3.1	22.5	185	1.52	18.15	67.67	0.59	-	22.5	0.3
826-с-к О/Т 2022г	Компот из повидла (джема, варенья)	200	0.12	0.02	13.25	106.8	12.96	4.6	3.2	0.14	-	1.6	0.002
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	4.6	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого:		21.37	22.03	94.89	688.72	100.44	80.63	239.24	4.33	26.67	392.72	0.972
	Полдник (20-00)												
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок" ***	50	4.1	11.32	19.94	116.9	11.5	13.2	-	0.44	-	34.8	0.04
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1		20.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02
	Итого		5.1	11.32	40.14	203.5	25.5	21.2	14	3.24	0	34.8	0.06
	Итого за день:		39.38	50.71	202.62	1409.98	262.64	146.03	511.62	13.78	229.97	493.99	1.182
2 день													
	Завтрак												
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке (или томаты консервированные)	60	0.66	2.1	2.28	13.2	8.4	12	15.6	0.54	-	79.8	0.04

256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	60	6.11	6.17	12.37	235	24.36	22.92	150.95	2.3	-	20	0.04
643 с-к О/Т 2022г	Пюре картофельное	150	5.75	3.5	25.57	158.16	16.27	32.58	98.58	1.13	-	32	0.17
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	11.1	1.4	2.8	0.28	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		14.7	12.23	75	558.32	69.33	78.9	267.93	5.49	0	174.2	0.29
	Обед												
54-11 з к 2022г	Салат из моркови и яблок	60	0.6	2.1	4.3	14	16	22	0.67	733	-	0.03	0.03
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7.68	6.9	16.6	146.05	38.25	28.75	122.75	0.86	10.25		0.13
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7.46	8.2	9.44	142	23.65	16.5	83.14	0.68	33	38.5	0.05
626 с-к О/Т 2022г	Изделия макаронные отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	7.2	41	0.73	18.4	0.74	0.06
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		25.56	25.54	102.3	664.37	108.2	94.85	272.16	737.46	61.95	81.67	0.33
	Полдник												
755 с-к О/Т 2022г	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	111	31	107	1.07	13.3	26.66	0.03
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	10	5.6	22.8	0.6	20	22.5	0.04
	Итого:		6.2	6.77	39.13	242	121	36.6	129.8	1.67	33.3	49.16	0.07
	Итого за день:		46.46	44.54	216.43	1464.69	298.53	210.35	669.89	744.62	95.25	305.03	0.69
3 день													
	Завтрак												
268 с-к 2017г	Биточки из свинины	60	9.9	9.8	7.92	265	6.4	17.25	99.9	1.66	22.8	27.9	0.21
331 с-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.51	40.05	14.62	4.9	14.69	0.2	16.9	30	0.01
627 с-к О/Т 2022г	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.6	5.54	39.6	160	19	16	15.04	3.8	5.3	25.16	0.8
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02
	Итого:		20.63	18.06	67.42	537.83	49.12	46.95	136.83	7.01	45.3	104.26	1.04
	Обед												
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградский" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	9.5	10.42	7.82	183	24	56.5	1	-	12.19	2.1	0.1
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	60	6.13	10.35	0.75	150.4	18.67	10.67	89.33	1.2	26.67	29.97	0.27
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3.87	5.24	16.73	125.16	100.1	34.33	66.83	1.35	-	92.33	0.045
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.1	-	14.3	117.4	13.28	2.92	0.8	0.3	-	-	0.01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		23.82	29.45	72.26	714.68	169.85	121.02	175.36	4.31	38.86	166.8	0.485
	Полдник												
7 с-к 2017г	Бутерброд горячий с сыром	50	9.16	12.24	14.98	206	161.1	20.3	-	1	3	-	0.11
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
	Итого		0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	0	0

	Итого за день		44.65	47.51	146.18	1279.31	223.47	171.77	319.39	12.05	84.46	271.06	1.525
4 день													
	Завтрак												
396 с-к 2017г	Блины с джемом	150/20	12.34	9.18	68.72	407	222.4	55.8	243.8	1.81	29	13.6	0.24
755 с-к О/Т 2022г	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	11.1	31	107	1.07	13.3	26.66	0.03
	Итого		16.14	12.08	80.02	493	233.5	86.8	350.8	2.88	42.3	40.26	0.27
	Обед												
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0.88	3.75	13.12	58	22.13	12.88	25.38	0.08	-	1.17	0.01
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4.14	4.2	41.4	154.35	8.25	27.25	15.4	36.75	0.73	1.218	10.5
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морковью	100	9.1	11.41	4.4	126.4	23	55	112	1	286	17.4	0.04
628 с-к О/Т 2022г	Рис отварной	150	6.7	6.1	25.5	180.8	19	18	41	0.89	18.4	0.74	0.06
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0.13	0.02	7.99	31.92	14.2	2.4	4.4	0.36	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		25.17	28.92	125.07	690.19	100.38	132.13	215.58	40.54	305.13	62.928	10.67
	Полдник												
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	-	3	0.02	40	45	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04
	Итого		3.44	7.65	25.95	162.94	16.1	17	45	1.19	40.3	45	0.04
	Итого за день		44.75	48.65	231.04	1346.13	349.98	235.93	611.38	44.61	387.73	148.19	10.98
5 день													
	Завтрак												
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	150	15.6	15.92	46.74	374.8	39.6	165.6	312	2.66	219.6	289.63	0.16
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.77	0.38	-	,
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02
	Итого		16.95	16.14	63.33	448.68	51.1	175.2	320.5	4.05	219.98	310.83	0.18
	Обед												
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке (или томаты консервированные)	60	0.66	2.1	2.28	13.2	8.4	12	15.6	0.54	-	79.8	0.04
№111 с-к 2017	Суп с макаронными изделиями и мясом цыпленка	250/25	6.73	8.2	18.22	152.75	11	0.05	0.08	26.5	0.92	-	51.4
229 с-к 2017г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.76	8.75	3.8	116	36.95	37.28	32.87	0.77	5.74	387	0.1
643 с-к О/Т 2022г	Пюре картофельное	150	5.75	3.5	25.57	158.16	16.27	32.58	98.58	1.13	-	32	0.17
822 с-к О/Т 2022г	Компот из плодов свежих	200	0.15	0.14	21.23	82.5	58	3.1	0.8	0.79	-	-	0.01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		28.27	23.43	103.76	661.33	144.42	101.61	165.33	31.19	6.66	541.2	51.78
	Полдник												
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02

Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4.10	11.32	19.94	116.90	11.50	13.20	-	0.44	-	34.80	0.04
	Итого		5.1	11.32	40.14	203.5	25.5	21.2	14	3.24	0	34.8	0.06
	Итого за день		50.32	50.89	207.23	1313.51	221.02	298.01	499.83	38.48	226.64	886.83	52.02
6 день													
	Завтрак												
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	116	27	124	0.53	27.2	41.68	0.07
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	-	3	0.02	40	45	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
	Итого		8.44	13.45	50.05	331.84	132.1	44	169	1.72	67.5	86.68	0.11
	Обед												
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0.88	2.25	4.5	78	19.5	12.19	27	0.52	-	124.9	0.02
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6.47	9.2	7.9	125.5	26.5	36.4	51.4	0.92	-	203	0.08
295 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – цыплят	60	9.8	12.78	9.04	291.25	60.38	20.8	84.32	1.5	-	21.75	0.03
658 с-к О/Т 2022г	Каша гречневая с овощами	150	4.4	4.6	21.5	180	19	16	15.08	3.8	5.3	25.16	0.8
826-с-к О/Т 2022г	Компот из повидла (джема, варенья)	200	0.12	0.02	13.25	106.8	12.96	4.6	3.2	0.14	-	1.6	0.002
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		25.89	29.59	88.85	920.27	152.14	106.59	198.4	8.34	5.3	418.81	0.992
	Полдник												
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	10	5.6	22.8	0.6	20	22.5	0.04
	Итого		2.75	7.55	21.32	164.04	16.2	14.5	37.6	1.12	40.38	45	0.03
	Итого за день		37.08	50.59	160.22	1416.15	300.44	165.09	405	11.18	113.18	550.49	1.132
7 день													
	Завтрак												
626 с-к О/Т 2022г	Изделия макаронные отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	7.2	41	0.73	18.4	0.74	0.06
676 с-к О/Т 2022г	Соус карбонара	100	7.3	10.55	17.1	210	22.4	12.8	11.29	1.44	32	36	0.32
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		15.01	15.89	76.18	525.56	48.1	33.8	59.49	4.14	50.7	79.14	0.42
	Обед												
33-с-к О/Т 2022г	Салат витаминный с маслом растительным	60	0.7	2.83	7.88	63	3	7.8	25.38	1.54	-	1.17	0.01
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	3.9	16.27	36.54	148.25	42.68	35.58	88.1	2.05	-	251.9	0.23
265 с-к 2017г	Плов с мясом	150	21.62	15.59	40.4	360.8	-	-	-	27.65	445.64	-	388.8
54-1хн с-к 2022 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	19.8	81	50	2.1	4.3	0.09	15	40.8	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04

	Итого		30.94	35.53	137.28	791.77	109.48	62.08	135.18	32.79	460.64	336.27	389.1
	Полдник												
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	9.7	50.9	57	9.9	46	0.77	6.9	11.1	0.01
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8.91	12.25	14.98	163	15.7	6.3	74.5	0.33	-	75.5	0.03
	Итого		10.51	13.35	24.68	213.9	72.7	16.2	120.5	1.1	6.9	86.6	0.04
	Итого за день		56.46	64.77	238.14	1531.23	230.28	112.08	315.17	38.03	518.24	502.01	389.6
8 день													
	Завтрак												
21 с-к 2017г	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.83	2.03	1.84	56	33.96	13.92	23.22	0.64	-	79.8	0.04
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2.4	9.14	38.76	215.8	27.13	26.22	74.22	1	21	129.08	0.13
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок" ***	40	1.95	5.9	31.23	116.9	11.5	13.2	-	0.44	-	34.8	0.04
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		7.49	17.51	98.11	507.46	86.29	67.14	104.64	4.05	21.3	286.08	0.25
	Обед												
54-12з с-к 2022	Икра морковная	60	1.2	4.2	6	68	18	23	37	0.65	560	1.17	0.03
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8.22	10.48	18.99	125.5	26.5	36.4	51.4	0.92	-	203	0.08
54-22г к 2022г	Булгур отварной	150	4.9	3.9	24.7	201.5	21	85	158	1.3	13.5	22.5	0.09
471 с-к О/Т 2022г	Фишболы из минтая (пикши)	60	8.75	12.5	3.5	149	30.6	25.2	112	3.05	286	17.4	0.04
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		27.49	31.82	92.35	709.52	114.4	190	383	8.11	859.8	286.47	0.3
	Полдник												
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02
1065 с-к О/Т 2022г	Шарлотка	50	2.75	6.16	17.35	131	11	14.5	37	0.69	13	15	0.07
	Итого		3.75	6.16	37.55	217.6	25	22.5	51	3.49	13	15	0.09
	Итого за день:		38.73	55.49	228.01	1434.58	225.69	279.64	538.64	15.65	894.1	587.55	0.64
9 день													
	Завтрак												
664 с-к О/Т 2022г	Рис с кукурузой	150	1.9	7.56	22	185	1.52	18.15	67.67	0.59	-	22.5	0.3
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	60	14	9.2	19.5	187.4	19	16	214	4.35	3363		0.17
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		18.21	17.2	67.78	491.16	34.22	47.95	288.87	6.91	3363.3	64.9	0.51
	Обед												
45 с-к 2017г	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.79	3.83	3.88	36	14.99	10	17.88	17.68	0.29	382.6	5.24
221 с-к О/Т 2022г	Солянка домашняя (2 вариант)	250	11.3	11.6	38.6	164.8	28.5	16	1.7	1.28	6.06	211.3	0.14

260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9.6	11.09	22.89	309	20	22.39	128.62	2.21	-	16	2.6
627 с-к О/Т 2022г	Греска отварная рассыпчатая	150	8.6	5.54	39.6	160	19	16	15.04	3.8	5.3	25.16	0.8
822 с-к О/Т 2022г	Компот из плодов свежих	200	0.15	0.14	21.23	82.5	58	3.1	0.8	0.79	-	-	0.01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		34.66	32.94	158.86	891.02	154.29	84.09	181.44	27.22	11.65	677.46	8.85
	Полдник												
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3.48	4.42	-	54	132	5.25	75	0.15	39	43.2	0.01
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04
	Итого		6.84	4.82	25.82	150.94	145.7	22.25	117	1.32	39.3	43.2	0.05
	Итого за день:		59.71	54.96	252.46	1533.12	334.21	154.29	587.31	35.45	3414.3	785.56	9.41
10 день													
	Завтрак												
441 с-к О/Т 2022г	Рыба в тесте запеченая	60	11.95	14.25	6.42	110.4	36.95	37.28	32.87	0.77	5.74	38.7	0.1
626 с-к О/Т 2022г	Изделия макаронные отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	12	7.2	41	0.73	18.4	0.74	0.06
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	-	-
хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04
	Итого		20.71	19.55	65.04	427.52	62.65	61.48	115.87	2.67	24.44	39.44	0.2
	Обед												
115 с-к 2017г	Суп с крупой и мясом дыпленка	250/25	8.13	3.96	12.11	121.5	50.6	23.13	46.1	1.1	-	216.8	0.3
54-3м с-к 2022	Голубцы ленивые	60	10.5	9.5	8	160.5	40	23.7	115	1.69	11.76	36.6	0.09
643 с-к О/Т 2022г	Пюре картофельное	150	5.75	3.5	25.57	158.16	16.27	32.58	98.58	1.13	-	32	0.17
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0.13	0.02	7.99	31.92	14.2	2.4	4.4	0.36	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.11	0.44	19.78	91.96	9.2	10	-	1.24	-	42.4	0.04
	Итого		28.73	17.72	86.33	610.8	134.87	98.41	281.48	5.74	11.76	327.8	0.62
	Полдник												
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	8.5	0.77	0.38	-	,
2 с-к 2017г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	10	5.6	22.8	0.6	20	22.5	0.04
	Итого		2.7	3.87	34.53	183.9	16.9	10.2	31.3	1.37	20.38	22.5	0.04
	Итого за день:		52.14	41.14	185.9	1222.22	214.42	170.09	428.65	9.78	56.58	389.74	0.86

*допускается выдача фруктов: апельсин, мандарин, нектарин, абрикос, персик, груша

**допускается выдача овощей в нарезке: огурец свежий, помидор свежий, перец болгарский

***допускается выдача: БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК", " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат), ШАРЛОТКА

****допускается выдача: джем фруктовый, соус шоколадный, соус сладкий молочный или молоко сгущеное

*****допускается выдача: или огурцы консервированные, или томаты консервированные

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. кал.	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	А	РЭ	В1	В2	РР
1	39.38	50.71	202.62	1409.98	262.64	146.03	511.62	13.78	229.97	493.99	1.182	2.611	26.02
2	46.46	44.54	216.43	1464.69	298.53	210.35	669.89	744.62	95.25	305.03	0.69	0.619	9.506
3	44.65	47.51	146.18	1279.31	223.47	171.77	319.39	12.05	84.46	271.06	1.525	1.13	3.93
4	44.75	48.65	231.04	1346.13	349.98	235.93	611.38	44.61	387.73	148.188	10.98	2.16	2.596
5	50.32	50.89	207.23	1313.51	221.02	298.01	499.83	38.48	226.64	886.83	52.02	36.77	23.8
6	37.08	50.59	160.22	1416.15	300.44	165.09	405	11.18	113.18	550.49	1.132	0.502	2.21
7	56.46	64.77	238.14	1531.23	230.28	112.08	315.17	38.03	518.24	502.01	389.56	91.3	46.86
8	38.73	55.49	228.01	1434.58	225.69	279.64	538.64	15.65	894.1	587.55	0.64	0.35	3.86
9	59.71	54.96	252.46	1533.12	334.21	154.29	587.31	35.45	3414.25	785.56	9.41	1.94	13.08
10	52.14	41.14	185.9	1222.22	214.42	170.09	428.65	9.78	56.58	389.74	0.86	0.769	7.07
среднее	46.97	50.93	206.82	1395.09	226.07	194.33	488.69	96.36	602.04	492.04	46.8	13.82	13.9

- Примечание:
- 1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2) Используемая литература «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией Лапшиной В.Т., 2004.
- 3) Используемая литература «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией Могильного М.П., 2017.
- 4) Используемая литература "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.
- 5) Используемая литература "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" под редакцией заместителя президента Российской академии образования академика РАН профессора Г.Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания , биотехнологии и безопасности пищи" академика РАН В.А.Тутельяна, 2022.

и старше для

Утверждаю:
кольного питания"

_____ 20 _____ г.

ы, мг		
В2	РР	С
1.67	0.11	1.6
0.4	23.17	0.3
0.01		0.04
-	-	-
0.019	0.3	0.1
2.099	23.58	2.04
0.02	0.3	1.45
0.4	0.43	10.2
0.06	1.46	-
0.03	0.23	2.03
0.002	0.02	8
-	-	6
-	-	-
0.512	2.44	27.68
-	-	-
-	-	4
0	0	4
2.611	26.02	33.72
0.02	0.3	10.5

0.1	3.4	1.38
0.1	1.9	2.33
-	0.02	0.03
-	-	-
0.22	5.62	14.24
0.02	0.3	3.63
0.12		6.13
0.07	1.62	0.41
0.03	1.5	-
0.01		0.04
-	-	6
-	-	-
0.25	3.42	16.21
0.13	0.166	0.52
0.019	0.3	0.1
0.149	0.466	0.62
<i>0.619</i>	<i>9.506</i>	<i>31.07</i>
0.21	0.05	1.3
0.02	0.1	0.7
0.23	0.1	1.49
0.01		0.04
-	-	-
0.47	0.25	3.53
0.52	0.98	1.16
0.06	1.46	-
0.05	1.12	2.86
0.02	0.12	0.6
-	-	6
-	-	-
0.65	3.68	10.62
0.11	-	-
0.01		0.04
0.01	0	0.04

<i>1.13</i>	<i>3.93</i>	<i>14.19</i>
0.21	0.59	1.73
0.13	0.166	0.52
0.34	0.756	2.25
1.67	0.11	0.41
0.05	0.02	0.95
0.05	0.17	1.3
0.03	1.5	2.01
-	0.03	0.02
-	-	6
-	-	-
1.8	1.83	10.69
0.01		0.04
0.01	0.01	0
-	-	12
0.02	0.01	12.04
<i>2.16</i>	<i>2.596</i>	<i>24.98</i>
0.11	6.25	1.31
0.01	0.03	1.16
-	-	-
0.12	6.28	2.47
0.02	0.3	10.5
36.4	12.4	1.1
0.11	2.8	6.45
0.1	1.9	2.33
0.02	0.12	3.8
-	-	6
-	-	-
36.65	17.52	30.18
-	-	4

-	-	-
0	0	4
36.77	23.8	36.65
0.12	0.74	0.53
0.01	0.01	0
-	-	12
0.01		0.04
0.14	0.75	12.57
0.02	0.29	6
0.05	0.99	1.1
0.04	0.02	1.3
0.23	0.1	1.3
0.002	0.02	8
-	-	6
-	-	-
0.342	1.42	23.7
0.01		0.04
0.019	0.3	0.1
0.02	0.04	1.16
0.502	2.21	37.43
0.03	1.5	-
0.08	1.76	-
0.01		0.04
-	-	-
0.12	3.26	0.04
1.67	0.11	1.6
0.07	1.15	5.83
88.27	41.88	1.71
0	0.26	0.02
-	-	6
-	-	-

90.01	43.4	15.16
0.07	0.12	0.3
1.1	0.08	1.74
1.17	0.2	2.04
91.3	46.86	17.24
0.02	0.3	10.5
0.09	1.27	1,,64
-	-	-
0.01		0.04
-	-	-
0.12	1.57	10.54
0.03	0.11	3.23
0.05	0.99	11
0.05	0.23	0
0.05	0.17	1.3
0.01		0.04
-	-	6
-	-	-
0.19	1.5	21.57
-	-	4
0.04	0.79	1.3
0.04	0.79	5.3
0.35	3.86	37.41
0.03	0.23	2.03
1.18	8.08	8.63
0.01		0.04
-	-	-
1.22	8.31	10.7
0.01	0.02	4.48
0.13	2.6	1.08

0.28	1.9	0.92
0.23	0.1	1.49
0.02	0.12	3.8
-	-	6
-	-	-
0.67	4.74	17.77
0.01		0.04
0.04	0.03	0.1
-	-	12
0.05	0.03	12.14
1.94	13.08	40.61
0.11	2.8	0.65
0.03	1.5	-
0.01		0.04
-	-	12
0.15	4.3	12.69
0.4	0.43	1.02
0.09	0.08	13
0.1	1.9	2.33
-	0.03	0.02
-	-	6
-	-	-
0.59	2.44	22.37
0.01	0.03	1.16
0.019	0.3	0.1
0.029	0.33	1.26
0.769	7.07	36.32

C
33.72
31.07
14.19
24.98
36.65
37.43
17.24
37.41
40.61
36.32
31

|