

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет на осенне- зимний период 2025-2026 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Нетьинская СОШ им. Ю. Лёвкина"

Директор

Мармазинская А.А.

" 25 " 08 20 25 г.

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"

Прозорова Е.Н.

" 25 " 08 20 25 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углевод ы,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (90-00)															
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
422-с-к О/Т 2022г	Фригатта с сыром и колбасными изделиями	150	13,3	15,6	36,8	285,5	55,75	11,63	203	1,63	1,83	0,4	0,06	0,4	23,17	0,13
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	0,07	0,12	0,3
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ГТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого:		20,26	20,27	81,05	504,79	136,95	49,28	317,43	6,03	8,73	16,42	0,15	2,17	23,63	21,53
	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	Наггетсы (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

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет на осенне- зимний период 2025-2026 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Нетьинская СОШ им. Ю. Лёвкина"

Директор

Мармазинская А.А. _____

" ____ " _____ 20 ____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"

Прозорова Е.Н. _____

" ____ " _____ 20 ____ г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры,г	углевод ы,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
	Завтрак (90-00)															
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
422-с-к О/Т 2022г	Фригатта с сыром и колбасными изделиями	150	13.3	15.6	36.8	285.5	55.75	11.63	203	1.63	1.83	0.4	0.06	0.4	23.17	0.13
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	0.07	0.12	0.3
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого:		20.26	20.27	81.05	504.79	136.95	49.28	317.43	6.03	8.73	16.42	0.15	2.17	23.63	21.53
	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	Наггетсы (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 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	-	-	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
	<i>Итого за день:</i>		<i>46.73</i>	<i>53.62</i>	<i>216.08</i>	<i>1397.01</i>	<i>262.89</i>	<i>151.11</i>	<i>570.67</i>	<i>13.6</i>	<i>35.4</i>	<i>443.94</i>	<i>1.182</i>	<i>2.682</i>	<i>26.07</i>	<i>53.21</i>
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	0.02	0.3	10.5
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	5.11	4.75	21.84	235	24.36	22.92	150.95	2.3	-	20	0.04	0.1	3.4	1.38
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	0.1	1.9	2.33
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	0.13	0.166	0.52
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	2.48	4.42	-	54	132	5.25	75	0.15	39	43.2	0.01	0.04	0.03	0.1
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	4.6	4.6	6.6	17.4	0.22	-	-	0.02	-	-	6
	Итого		20.96	20.89	83.76	596.94	201.33	115.35	464.53	6.03	52.3	222.86	0.33	0.39	5.796	20.83
	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	0.02	0.3	3.63
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	0.12		6.13
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	0.07	1.62	0.41
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	0.03	1.5	-
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 пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	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		25.56	25.54	102.3	664.37	108.2	94.85	272.16	737.46	61.95	81.67	0.33	0.25	3.42	16.21
	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	0.13	0.166	0.52
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		6.2	6.77	39.13	242	121	36.6	129.8	1.67	33.3	49.16	0.07	0.149	0.466	0.62
	<i>Итого за день:</i>		<i>52.72</i>	<i>53.2</i>	<i>225.19</i>	<i>1503.31</i>	<i>430.53</i>	<i>246.8</i>	<i>866.49</i>	<i>745.16</i>	<i>147.6</i>	<i>353.69</i>	<i>0.73</i>	<i>0.789</i>	<i>9.682</i>	<i>37.66</i>
3 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	60	0.66	2.1	2.28	13.2	8.4	12	15.6	0.54	-	79.8	0.04	0.02	0.3	10.5
268 с-к 2017г	Биточки из свинины	90	9.9	9.8	7.92	265	6.4	17.25	99.9	1.66	22.8	27.9	0.21	0.21	0.05	1.3

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	0.02	0.1	0.7
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	0.23	0.1	1.49
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	14.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02	-	-	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2.87	4.75	22.45	130.00	11.00	14.50	37.00	0.69	13.00	15.00	0.07	0.04	0.79	-
	Итого:		24.96	24.91	99.85	740.83	78.02	77.65	196.23	10.31	58	199.06	1.17	0.52	1.34	17.99
	Обед															
96 с-к 2017г	Рассольник "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	0.52	0.98	1.16
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	0.06	1.46	-
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	0.05	1.12	2.86
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	0.02	0.12	0.6
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	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		23.82	29.45	72.26	714.68	169.85	121.02	175.36	4.31	38.86	166.8	0.485	0.65	3.68	10.62
	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	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	-	-	0.01		0.04
	Итого		0.2	0	6.5	26.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0.3	0	0	0.01	0	0.04
	Итого за день		48.98	54.36	178.61	1482.31	252.37	202.47	378.79	15.35	97.16	365.86	1.655	1.18	5.02	28.65
4 день																
	Завтрак															
432 с-к О/Т 2022г	Пудинг из творога запеченный	150	15.4	17.1	35.6	320	23.4	39.6	33.84	1.62	1.08		0.11	0.1		0.36
пром.	Джем фруктовый ****	30	0.3	0	17.6	69.8	87	15.17	43.09	0.61	3.9	0.02	0.01	0.01	-	0.05
54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	107	26	95	0.85	10.8	111.1	0.02	0.01	0.03	1.16
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Апельсин)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		20.7	20.74	82.85	558.45	229.4	87.52	180.18	4.73	15.78	114.87	0.17	0.15	0.26	9.07
	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	1.67	0.11	0.41
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	0.05	0.02	0.95
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	0.05	0.17	1.3
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	0.03	1.5	2.01
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	-	-	-	-	0.03	0.02

Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	3	12.88	46.76	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		25.17	28.92	125.07	690.19	100.38	132.13	215.58	40.54	305.13	62.928	10.67	1.8	1.83	10.69
	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	-	-	0.01		0.04
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	2.4	-	3	0.02	40	45	0	0.01	0.01	0
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		3.44	7.65	25.95	162.94	16.1	17	45	1.19	40.3	45	0.04	0.02	0.01	12.04
	Итого за день		49.31	57.31	233.87	1411.58	345.88	236.65	440.76	46.46	361.2	222.8	10.88	1.97	2.1	31.8
5 день																
	Завтрак															
54 с-к О/Т 2022г	Салат из капусты белокачанной с огурцом и кукурузой	60	2.47	1.87	14.9	48	12	10	17.88	0.76	0.29	3.82	0.05	0.01	0.02	4.48
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	240	15.6	15.92	46.74	374.8	39.6	165.6	312	2.66	219.6	289.63	0.16	0.11	6.25	1.31
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	-	,	0.01	0.03	1.16
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
7 с-к 2017г	Бутерброд горячий с сыром	50	5.4	6.85	21.2	163	15.7	59.35	52.3	26.72	17	0.55	0.11	0.05	1.28	0.25
	Итого		24.82	24.86	99.43	659.68	78.8	244.55	390.68	31.53	237.27	315.2	0.34	0.18	7.58	7.2
	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	0.02	0.3	10.5
№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	36.4	12.4	1.1
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	0.11	2.8	6.45
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	0.1	1.9	2.33
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	0.02	0.12	3.8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		28.27	23.43	103.76	661.33	144.42	101.61	165.33	31.19	6.66	541.2	51.78	36.65	17.52	30.18
	Полдник															
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02	-	-	4
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	0	0	4
	Итого за день		58.19	59.61	243.33	1524.51	248.72	367.36	570.01	65.96	243.9	891.2	52.18	36.83	25.1	41.38
6 день																
	Завтрак															

413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	7.4	11.45	21.39	239	78.63	20.74	102.42	1.06	27.44	40.61	0.1	0.1	1.21	0.15
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	0.12	0.74	0.53
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	0.13	0.166	0.52
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		20.86	20.89	83.46	599.29	226.93	98.69	376.47	4.75	67.94	112.7	0.27	0.38	2.346	20.7
	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	0.02	0.29	6
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	0.05	0.99	1.1
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	0.04	0.02	1.3
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	0.23	0.1	1.3
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	0.002	0.02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		25.89	29.59	88.85	920.27	152.14	106.59	198.4	8.34	5.3	418.81	0.992	0.342	1.42	23.7
	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	-	-	0.01		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		2.6	3.87	34.33	182.8	14.5	9.4	30	1.33	20.3	22.5	0.04	0.029	0.3	0.14
	Итого за день		49.35	54.35	206.64	1702.36	393.57	214.68	604.87	14.42	93.54	554.01	1.302	0.751	4.066	44.54
7 день																
	Завтрак															
47 с-к О/Т 2022г	Салат из зеленого горошка	60	3.05	3.03	8.88	56	14	8	20.35	0.57	-	-	0.02	0.02	13.33	1.48
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	0.03	1.5	-
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	7.30	10.55	17.10	300.00	22.40	12.80	112.96	1.44	32.00	36.00	0.32	0.08	1.76	-
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
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3.48	4.42	-	54	132	5.25	75	0.15	39	43.2	0.01	0.04	0.03	0.1
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
	Итого		23.64	23.52	94.49	749.72	198.7	55.25	291.31	4.68	89.7	101.14	0.47	0.18	16.62	13.62
	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	1.67	0.11	1.6
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	0.07	1.15	5.83
265 с-к 2017г	Плов с мясом	150	21.62	15.59	40.4	360.8	-	-	-	27.65	445.64	-	388.8	88.27	41.88	1.71
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	0	0.26	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		30.94	35.53	137.28	791.77	109.48	62.08	135.18	32.79	460.64	336.27	389.1	90.01	43.4	15.16
	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	0.07	0.12	0.3
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	1.1	0.08	1.74
	Итого		10.51	13.35	24.68	213.9	72.7	16.2	120.5	1.1	6.9	86.6	0.04	1.17	0.2	2.04
	Итого за день		65.09	72.4	256.45	1755.39	380.88	133.53	546.99	38.57	557.2	524.01	389.6	91.36	60.22	30.82
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	0.02	0.3	10.5
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	0.09	1.27	1,,64
561 с-к О/Т 2022г	Грудка куриная, запеченая с сыром и томатами	100	15.36	5.3	10.42	200	30	22.39	74.22	1.82	21	129.08	0.13	0.09	1.27	1.66
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143	34	130	1.09	17.3	111.1	0.04	0.17	0.5	0.68
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок" ***	40	1.95	5.9	31.23	116.9	11.5	13.2	-	0.44	-	34.8	0.04	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
	Итого		26.19	26.19	104.74	735.08	250.19	114.73	301.66	5.61	59.3	505.06	0.4	0.37	3.34	12.84
	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	0.03	0.11	3.23
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	0.05	0.99	11
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	0.05	0.23	0
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	0.05	0.17	1.3
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 пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		27.49	31.82	92.35	709.52	114.4	190	383	8.11	859.8	286.47	0.3	0.19	1.5	21.57
	Полдник															
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20.2	86.6	14	8	14	2.8	-	-	0.02	-	-	4

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	0.04	0.79	1.3
	Итого		3.75	6.16	37.55	217.6	25	22.5	51	3.49	13	15	0.09	0.04	0.79	5.3
	Итого за день		57.43	64.17	234.64	1662.2	389.59	327.23	735.66	17.21	932.1	806.53	0.79	0.6	5.63	39.71
9 день																
	Завтрак															
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке(огурец)**	60	0.66	2.1	12.28	13.2	8.4	12	15.6	0.54	-	79.8	0.04	0.02	0.3	10.5
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	0.03	0.23	2.03
54-31м с-к 2022г	Оладьи из печени по-кунцевски	90	14	9.2	19.5	187.4	19	16	214	4.35	3363		0.17	1.18	8.08	8.63
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
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	-	,	0.01	0.03	1.16
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	1.5	0.34	7.35	35.25	12	6.75	8.25	1.65	-	3.75	0.03	0.03	0.23	7.5
	Итого		19.41	19.42	77.72	494.73	52.42	62.5	314.02	8.52	3363.4	127.25	0.56	1.27	8.87	29.82
	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	0.01	0.02	4.48
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	0.13	2.6	1.08
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	0.28	1.9	0.92
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	0.23	0.1	1.49
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	0.02	0.12	3.8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		34.66	32.94	158.86	891.02	154.29	84.09	181.44	27.22	11.65	677.46	8.85	0.67	4.74	17.77
	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	-	-	0.01		0.04
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3.48	4.42	-	54	132	5.25	75	0.15	39	43.2	0.01	0.04	0.03	0.1
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12
	Итого		6.84	4.82	25.82	150.94	145.7	22.25	117	1.32	39.3	43.2	0.05	0.05	0.03	12.14
	Итого за день:		60.91	57.18	262.4	1536.69	352.41	168.84	612.46	37.06	3414	847.91	9.46	1.99	13.64	59.73
10 день																
	Завтрак															
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	1.67	0.11	0.41
441 с-к О/Т 2022г	Рыба в тесте запеченая	90	11.95	14.25	6.42	110.4	36.95	37.28	32.87	0.77	5.74	38.7	0.1	0.11	2.8	0.65
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	0.03	1.5	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.05	0.22	9.89	45.98	4.6	5	-	0.62	-	21.2	0.02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	70.14	9.2	13.2	34.8	0.44	-	-	0.04	-	-	12

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
Мол.комбинат	Йогурт	100	3.4	2.5	16.2	105.12	90	18	114	0.12			0.04	0.18		0.72
	Итого		26.04	26.02	104.25	613.24	179.38	97.36	255.25	3.49	24.44	61.81	0.27	2.00	4.41	13.82
	Обед															
115 с-к 2017г	Суп с крупой и мясом цыпленка	250/25	8.13	3.96	12.11	121.5	50.6	23.13	46.1	1.1	-	216.8	0.3	0.4	0.43	1.02
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	0.09	0.08	13
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	0.1	1.9	2.33
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	-	-	-	-	0.03	0.02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2.11	0.3	12.88	46.76	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		28.73	17.72	86.33	610.8	134.87	98.41	281.48	5.74	11.76	327.8	0.62	0.59	9	22.37
	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	-	,	0.01	0.03	1.16
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		2.7	3.87	34.53	183.9	16.9	10.2	31.3	1.37	20.38	22.5	0.04	0.029	0.33	1.26
	Итого за день:		57.47	47.61	225.11	1407.94	331.15	205.97	568.03	10.6	56.58	412.11	0.93	2.619	13.74	37.45

**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*

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углевод, г	Эн. кал	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	А	РЭ	В1	В2	PP	С
1	46.73	53.62	216.08	1397	262.89	151.11	570.67	13.6	35.4	443.94	1.182	2.682	26.07	53.21
2	52.72	53.2	225.19	1503.3	430.53	246.8	866.49	745.16	147.55	353.69	0.73	0.789	9.682	37.66
3	48.98	54.36	178.61	1482.3	252.37	202.47	378.79	15.35	97.16	365.86	1.655	1.18	5.02	28.65
4	49.31	57.31	233.87	1411.6	345.88	236.65	440.76	46.46	361.21	222.8	10.88	1.97	2.1	31.8
5	58.19	59.61	243.33	1524.5	248.72	367.36	570.01	65.96	243.93	891.2	52.18	36.83	25.1	41.38
6	49.35	54.35	206.64	1702.4	393.57	214.68	604.87	14.42	93.54	554.01	1.302	0.751	4.066	44.54
7	65.09	72.4	256.45	1755.4	380.88	133.53	546.99	38.57	557.24	524.01	389.61	91.36	60.22	30.82
8	57.43	64.17	234.64	1662.2	389.59	327.23	735.66	17.21	932.1	806.53	0.79	0.6	5.63	39.71
9	60.91	57.18	262.4	1536.7	352.41	168.84	612.46	37.06	3414.33	847.91	9.46	1.99	13.64	59.73

10	57.47	47.61	225.11	1407.9	331.15	205.97	568.03	10.6	56.58	412.11	0.93	2.619	13.74	37.45
среднее	54.62	57.38	228.23	1538	338.8	225.46	589.47	100.4	593.9	542.21	46.87	14.08	16.5	40.5

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.