

Утверждаю:

Директор МБОУ «Песчано-Колединская СОШ»

Князева Л.С. Князева Л.С.
СОШ

Приказ № 14-од от 27.02.2025 года



Десятидневное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Песчано-Колединская средняя общеобразовательная школа»

возрастная категория с 7 до 11 лет

(весенне-летний период)

Неделя первая день 1

| № Реце птур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Эн. Ценно сть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|------------------------|--------------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|------------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | Запеканка из творога | 200 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 | 0,06 | 0,3 | 51,1 | 0,16 | 0,29 | 181 | 159 | 224 | 32 | 291 | 0,86 | 29 | 39 | 50 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 35 | 11,4 | 50,3 | 476,2 | 0,14 | 0,31 | 51,4 | 0,16 | 0,33 | 181,7 | 179,8 | 246,9 | 62,2 | 367,8 | 2,47 | 29 | 39 | 50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (греча) | 200 | 1,68 | 24,5 | 20,37 | 345,5 | 0,03 | 0,39 | 103,2 | 0 | 3,58 | 94,1 | 140 | 17,2 | 11,2 | 45 | 43 | 14 | 2,8 | 13,8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 0,43 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 14,9 | 15,5 | 2,3 | 209,2 | 0,04 | 0,12 | 107 | 0,02 | 0,45 | 108 | 263 | 30 | 21 | 152 | 2,02 | 17 | 0,19 | 61 |
| 54- 21гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Кондитер. изделие | 50 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 760 | 33,28 | 52,6 | 133,77 | 1099,7 | 0,31 | 0,79 | 251,3 | 0,11 | 14,91 | 414,1 | 1248 | 247,6 | 120,6 | 480,6 | 48,02 | 71 | 6,06 | 113,2 3 |
| | Итого за день | 1220 | 68,28 | 64 | 184,07 | 1575,9 | 0,45 | 1,1 | 302,7 | 0,27 | 15,24 | 595,8 | 1427, 8 | 494,5 | 182,8 | 848,4 | 50,49 | 100 | 45,0 6 | 163,2 3 |

Неделя первая день 2

| № Реце птур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | Эн. Ценнос ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мк г | Se мкг | F мкг |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|------------|----------|---------|------------|------------|-----------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшениная | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 | 0,18 | 0,15 | 41,6 | 0,13 | 0,54 | 339 | 216 | 127 | 49 | 186 | 1,32 | 52 | 3,11 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 13,6 | 10,9 | 74,6 | 449,9 | 0,26 | 0,16 | 41,9 | 0,13 | 0,58 | 339,7 | 236, 8 | 149, 9 | 79,2 | 262,8 | 2,93 | 52 | 3,11 | 35 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой(рис) | 200 | 6,7 | 25,1 | 48,9 | 447,9 | 0,18 | 0,18 | 532,3 | 0 | 32,1 | 482 | 974 | 127 | 76 | 202 | 2,5 | 76, 9 | 6,3 | 0 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 11,6 | 11,7 | 6,4 | 177,5 | 0,03 | 0,08 | 1,48 | 0 | 0,37 | 169 | 196 | 21 | 18 | 123 | 1,57 | 24 | 1,31 | 47 |
| 54-3 соус | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,48 | 1,78 | 14,16 | 0,02 | 0 | 128 | 0,04 | 2,68 | 12 | 142 | 9,2 | 12 | 24 | 0,52 | 1,8 | 0,44 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 530 | 33,36 | 44,28 | 143,78 | 1113,4 6 | 0,52 | 0,38 | 680,9 8 | 0,13 | 35,15 | 812 | 153 1 | 190, 6 | 252, 4 | 599,6 | 9,51 | 12 4,7 | 11,5 7 | 72 |
| | Итого за день | 990 | 46,96 | 55,18 | 218,38 | 1563,3 6 | 0,78 | 0,54 | 722,8 8 | 0,26 | 35,73 | 1151, 7 | 176 7,8 | 340, 5 | 331, 6 | 862,4 | 12,4 4 | 17 6,7 | 14,6 8 | 107 |

Неделя первая день 3

| № Реце птур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | Эн. Ценнос ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мк г | Se мкг | F мкг |
|------------------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|--------------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,9 | 0,21 | 0,17 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 347 | 274 | 139 | 63 | 233 | 1,85 | 51 | 14,6 | 62 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 13,9 | 12 | 71,3 | 447,9 | 0,29 | 0,18 | 40,5 | 0,13 | 0,56 | 347,7 | 294,8 | 161,9 | 93,2 | 309,8 | 3,46 | 51 | 14,6 | 62 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп Лапша домашняя | 200 | 12,6 | 10,8 | 90,6 | 157,76 | 0,08 | 0,04 | 480 | 0 | 2,4 | 450 | 165 | 32 | 68 | 70 | 1,12 | 64 | 1,16 | 164 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 0,08 | 0,08 | 147 | 0 | 2,36 | 291 | 383 | 20 | 108 | 234 | 2,02 | 40 | 27,5 | 169 |
| 54-1м | Кисель | 200 | 0,02 | 0,01 | 19,09 | 76,47 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0 | 0 | 2,55 | 1,05 | 1,35 | 0,23 | 0 | 0 | 0 |
| 54-21гн | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 660 | 45,02 | 19,61 | 173,39 | 697,03 | 0,24 | 0,12 | 627 | 0 | 4,83 | 741 | 548 | 72,95 | 190,25 | 374,95 | 4,45 | 104 | 28,66 | 333 |
| | Итого за день | 1120 | 58,92 | 31,61 | 244,69 | 1144,93 | 0,53 | 0,3 | 667,5 | 0,13 | 5,39 | 1088,7 | 842,8 | 234,85 | 283,45 | 684,75 | 7,71 | 155 | 43,26 | 395 |

Неделя первая день 4

| № Рецептур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Эн. Ценность ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мг |
|--------------------|-------------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|---------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27к | Каша манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 0,06 | 0,14 | 27,5 | 0,07 | 0,55 | 218 | 157 | 143 | 17 | 103 | 0,35 | 34 | 1,91 | 26 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 10,6 | 6,4 | 62,3 | 349,3 | 0,14 | 0,15 | 27,8 | 0,07 | 0,59 | 218,7 | 177,8 | 165,9 | 47,2 | 179,8 | 1,96 | 34 | 1,91 | 26 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 8,1 | 24,6 | 26,4 | 360,4 | 0,11 | 0,16 | 541 | 0 | 53,8 | 491 | 917 | 186 | 65 | 155 | 2,39 | 76,3 | 1,71 | 0 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 53,8 | 12 | 7,2 | 41 | 0,73 | 21 | 0,06 | 12 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 0,04 | 0,11 | 25,5 | 0,08 | 1,41 | 121 | 322 | 15 | 23 | 167 | 2,48 | 17 | 0,31 | 63 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 710 | 35,8 | 46,6 | 100,4 | 965,3 | 0,29 | 0,31 | 585,2 | 0,17 | 55,25 | 761,7 | 1313,6 | 235,9 | 125,4 | 439,8 | 7,21 | 114,3 | 2,08 | 75 |
| | Итого за день | 1170 | 46,4 | 53 | 162,7 | 1314,6 | 0,43 | 0,46 | 613 | 0,24 | 55,84 | 980,4 | 1491,4 | 401,8 | 172,6 | 619,6 | 9,17 | 148,3 | 3,99 | 101 |

Неделя первая день 5

| № Реце птур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | Эн. Ценнос ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|------------------------|--------------------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|------------|----------|------------|---------|-----------|----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 12,7 | 18 | 3,3 | 225,5 | 0,06 | 0,4 | 183 | 2,18 | 0,3 | 254 | 180 | 110 | 17 | 203 | 2,1 | 42 | 26, 1 | 63 |
| 54- 23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 21,6 | 21,6 | 45,1 | 459,7 | 0,34 | 0,17 | 196,3 | 2,18 | 0,82 | 293 | 364 | 239,4 | 43,7 1 | 379,6 | 4,05 | 51 | 27,8 6 | 83 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (греча) | 200 | 1,68 | 24,5 | 20,37 | 345,5 | 0,03 | 0,39 | 103,2 | 0 | 3,58 | 94,1 | 140 | 17,2 | 11,2 | 45 | 43 | 14 | 2,8 | 13,8 |
| 54-9м | Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 | 0,13 | 0,19 | 27,3 | 0,08 | 9,53 | 291 | 821 | 26 | 45 | 231 | 3,43 | 45 | 0,4 | 99 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 660 | 27,08 | 43,9 | 74,57 | 838,5 | 0,24 | 1,17 | 130,8 | 0,08 | 13,15 | 385,8 | 981, 8 | 66,1 | 86,2 | 352,8 | 48,0 4 | 59 | 3,2 | 112,8 |
| | Итого за день | 1120 | 48,68 | 65,5 | 119,67 | 1298,2 | 0,58 | 1,34 | 327,1 | 2,26 | 13,97 | 678,8 | 1345 ,8 | 305,5 | 129, 91 | 732,4 | 52,0 9 | 11 0 | 31,0 6 | 195,8 |

Неделя вторая день 1

| № Реце- птур- ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Угледо- ды г | Эн. Ценн- ость ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|--------------------------|--|------------|------------|-----------|--------------------|------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,3 | 9,3 | 34 | 249,1 | 0,12 | 0,17 | 41,5 | 0,13 | 0,57 | 342 | 211 | 157 | 33 | 222 | 0,86 | 50 | 16,8 | 62 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 12,6 | 10 | 71 | 424,1 | 0,2 | 0,18 | 41,8 | 0,13 | 0,61 | 342,7 | 231,8 | 179,9 | 63,2 | 298,8 | 2,47 | 50 | 16,8 | 62 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2с | Борщ с капуст. и картоф. со сметаной | 200 | 4,7 | 4,96 | 10,12 | 110,36 | 0,03 | 0,07 | 134,6 | 0 | 6,76 | 107 | 264,6 | 33,6 | 19,2 | 42,6 | 0,77 | 17,2 | 0,39 | 22,6 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 166 | 543 | 78 | 70 | 215 | 4,45 | 24 | 8,65 | 23 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша, минтай) | 100 | 23,4 | 27 | 5,5 | 359,5 | 0,18 | 0,2 | 82,8 | 0,15 | 0,5 | 226 | 356 | 120 | 35 | 246 | 0,79 | 72 | 42,1 | 455 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 710 | 51,5 | 36,86 | 91,22 | 908,86 | 0,76 | 0,49 | 231,6 | 0,15 | 7,28 | 538 | 1347,6 | 361 | 191,6 | 680,2 | 7,96 | 122,2 | 52,9 | 520,6 |
| | Итого за день | 1170 | 64,1 | 46,86 | 162,22 | 1332,96 | 0,96 | 0,67 | 273,4 | 0,28 | 7,89 | 880,7 | 1579,4 | 540,9 | 244,8 | 979 | 10,43 | 172,2 | 69,7 | 582,6 |

Неделя вторая день 2

| № Реце- птур- ы | Наименование блюда | Масс а г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | Эн. Ценнос ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|--------------------------|----------------------------|----------------|------------|-----------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к | Каша молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 0,14 | 0,18 | 41 | 0,13 | 0,55 | 342 | 227 | 135 | 39 | 206 | 2,19 | 50 | 33,1 | 21 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 13,5 | 9,9 | 75,6 | 445,3 | 0,22 | 0,19 | 41,3 | 0,13 | 0,59 | 342,7 | 247,8 | 157,9 | 69,2 | 282,8 | 3,8 | 50 | 33,1 | 21 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп Лапша домашняя | 200 | 12,6 | 10,8 | 90,6 | 157,76 | 0,08 | 0,04 | 480 | 0 | 2,4 | 450 | 165 | 32 | 68 | 70 | 1,12 | 64 | 1,16 | 164 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | 0,07 | 0,08 | 309 | 0,01 | 12,2 | 169 | 429 | 56 | 29 | 70 | 1,02 | 27 | 0,56 | 41 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |
| | Кисель | 200 | 0,02 | 0,01 | 19,09 | 76,47 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0 | 0 | 2,55 | 1,05 | 1,35 | 0,23 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 710 | 34,22 | 32,01 | 166,19 | 737,13 | 0,281 | 0,24 | 805,6 | 0,0,8 | 14,76 | 805 | 815 | 138,95 | 144,48 | 348,95 | 5,19 | 106 | 4,67 | 251 |
| | Итого за день | 1170 | 47,72 | 41,91 | 241,79 | 1182,43 | 0,501 | 0,43 | 846,9 | 0,21 | 15,35 | 1147,7 | 1065,8 | 296,85 | 213,68 | 631,75 | 8,99 | 156 | 37,77 | 272 |

Неделя вторая день 3

| № Реце- птур- ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углев- оды г | Эн. Ценнос- ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | D мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|--------------------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|--------------------|------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-25к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 0,05 | 0,15 | 26,4 | 0,05 | 0,61 | 342 | 170 | 149 | 28 | 134 | 0,42 | 51 | 6,2 | 39 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшен. | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 15 | 9,7 | 71,8 | 433,1 | 0,17 | 0,32 | 43,7 | 0,05 | 1,29 | 392 | 390 | 310,4 | 88,4 | 333,6 | 2,39 | 63 | 8,49 | 77 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,146 | 0,06 | 97,2 | 0 | 4,76 | 95,8 | 382,4 | 27 | 29 | 80,4 | 1,47 | 16 | 2 | 28,8 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 | 0,03 | 0,07 | 9,18 | 0,04 | 11 | 115 | 271 | 32 | 19 | 92 | 1,35 | 17 | 0,88 | 36 |
| 54-3 | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,48 | 1,78 | 14,16 | 0,02 | 0 | 128 | 0,04 | 2,68 | 12 | 142 | 9,2 | 12 | 24 | 0,52 | 1,8 | 0,44 | 9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшен. | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Кондитер. изделие | 50 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 780 | 33,14 | 22,78 | 125,66 | 841,4 | 0,486 | 0,26 | 253,88 | 0,17 | 18,48 | 372,5 | 1035,2 | 106,1 | 210,2 | 454,2 | 8,99 | 56,8 | 6,84 | 89,8 |
| | Итого за день | 1240 | 48,14 | 32,48 | 197,46 | 1274,5 | 0,656 | 0,58 | 297,58 | 0,22 | 19,77 | 764,5 | 1425,2 | 416,5 | 298,6 | 787,8 | 11,38 | 119,8 | 15,33 | 166,8 |

Неделя вторая день 4

| № Реце- птур- ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Угледо- ды г | Эн. Ценн- ость ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|--------------------------|---------------------------------------|------------|------------|-----------|--------------------|------------------------------|----------|----------|------------|----------|-----------|-------------|-------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 0,08 | 0,16 | 51,5 | 0,13 | 0,52 | 336 | 193 | 121 | 27 | 136 | 1,49 | 49 | 10,4 | 20 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 12,6 | 9,9 | 81,2 | 463,9 | 0,16 | 0,17 | 51,8 | 0,13 | 0,56 | 336,7 | 213,8 | 143,9 | 57,2 | 212, 8 | 3,1 | 49 | 10,4 | 20 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 3,93 | 19,4 | 29 | 267 | 0,32 | 0,4 | 792 | 17,4 | 25 | 1309 | 1834 | 315 | 168 | 535 | 4,26 | 158 | 60 | 827 |
| 54-11м | Плов с говядиной | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,3 | 0,07 | 0,12 | 262 | 0,1 | 0,72 | 277 | 267 | 20 | 44 | 193 | 2,2 | 39 | 7,36 | 82 |
| 54-1хн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,17 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 660 | 24,83 | 34,8 | 117,9 | 844,5 | 0,47 | 0,52 | 105 4 | 17,5 | 25,7 4 | 1586, 05 | 2101, 17 | 403,4 | 240, 5 | 801, 9 | 7,43 | 197 | 67,3 6 | 909 |
| | Итого за день | 1120 | 37,43 | 44,7 | 199,1 | 1308, 4 | 0,63 | 0,69 | 110 5,8 | 17,63 | 26,3 | 1922, 75 | 2314, 97 | 547,3 | 297, 7 | 101 4,7 | 10,5 3 | 246 | 77,7 6 | 929 |

Неделя вторая день 5

| № Реце птур ы | Наименование блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углев оды г | Эн. Ценнос ть ккал | В1 мг | В2 мг | А мкг | Д мкг | С мг | Na мг | К мг | Ca мг | Mg мг | P мг | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|-----------|----------|---------|----------|---------|----------|------------|------------|----------|-----------|-----------|----------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 0,07 | 0,12 | 27,2 | 0,07 | 0,53 | 336 | 157 | 116 | 27 | 124 | 0,53 | 50 | 4,09 | 31 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за завтрак | 460 | 10,3 | 6,5 | 61,1 | 343,9 | 0,15 | 0,13 | 27,5 | 0,07 | 0,57 | 336,7 | 177,8 | 138,9 | 57,2 | 200,8 | 2,14 | 50 | 4,09 | 31 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3с | Рассольник ленинградский | 200 | 9,6 | 25,7 | 66,1 | 533,3 | 0,06 | 0,05 | 104 | 0 | 5,54 | 196,8 | 335 | 21 | 19,8 | 51,4 | 0,71 | 16,6 | 0,75 | 28,2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 53,8 | 12 | 7,2 | 41 | 0,73 | 21 | 0,06 | 12 |
| 54-4м | Котлета | 100 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |
| 54-3 соус | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,48 | 1,78 | 14,16 | 0,02 | 0 | 128 | 0,04 | 2,68 | 12 | 142 | 9,2 | 12 | 24 | 0,52 | 1,8 | 0,44 | 9 |
| | Кисель | 200 | 0,02 | 0,01 | 19,09 | 76,47 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0 | 0 | 2,55 | 1,05 | 1,35 | 0,23 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб рж. пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 730 | 34,48 | 44,89 | 162,6 7 | 1190,2 3 | 0,27 | 0,2 | 267 | 2,84 | 8,38 | 543,8 | 751,8 | 93,15 | 86,4 5 | 325, 35 | 5,01 | 54,4 | 4,2 | 95,2 |
| | Итого за день | 1190 | 44,78 | 51,39 | 223,77 | 1534,13 | 0,42 | 0,33 | 294, 5 | 2,91 | 8,95 | 880,5 | 929,6 | 232,05 | 143,6 5 | 526, 15 | 7,15 | 104, 4 | 8,29 | 126,2 |

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.и. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).