

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет на весенне-летний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ Гимназия №1 Брянского района
Директор
Якушенко В.И.
"28" Апреля 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н.
"28" Апреля 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак (90-00)																
34 с-к 2017г	Салат "Летний" (Урожай 2025)	60	1,2	1,2	10,57	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	8,73
54-10 с-к 2022г	Омлет натуральный	150	11,8	17,22	7,8	225,5	110	17	203	2,1	183	0,4	0,06	0,4	23,17	0,3
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 (банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80
Итого:			20,01	20,07	80,09	525,22	246,36	67,07	332,35	4,15	190,19	404,77	5,4	0,52	23,58	101,33
Обед (70-00)																
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

96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградский" с мясом щипленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	121,9	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
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
54-1г с-к 2022г	Макаронны 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	-
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	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:		31,47	31,18	114,68	753,16	104,41	124,4	182,74	3,66	733,3	86,51	0,302	0,652	4,23	29,24
2 день																
	Полдник (20-00)															
Хлебокомбинат	Булочка слоеная "Рождок" ***	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:		56,58	62,57	234,91	1481,88	376,27	212,67	529,09	11,05	923,49	526,08	5,762	1,172	27,81	134,6
Завтрак																
71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке*****	60	0,42	0,8	3,28	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	6,11	6,17	12,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
54-22г 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
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

Хлебокомбин ат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Итого		21,42	21,41	86,29	644,34	297,23	110,35	452,53	5,81	49,8	307,3	0,32	0,27	5,66	42,47
Обед																
67 с-к 2017 г	Винегрет овощной	60	0,88	6,25	4,5	78	19,5	12,19	27	0,52	-	124,9	0,02	0,02	0,29	6
54-32с с-к 2022г	Уха "Ростовская"	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13
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	-
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
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
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		22,8	35,95	93,09	772,97	96,24	90,16	331,35	5,36	129,47	219,77	0,78	0,24	1,98	20,2
Полдник																
54-23 гн	Кофейный напиток 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
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0,04	0	0	12
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
	Итого		7,04	10,55	30,75	222,14	122,6	44,2	144,8	1,53	53,3	71,66	0,07	0,14	0,176	12,52
	Итого за день:		51,26	67,91	210,13	1639,45	516,07	244,71	928,68	12,7	232,57	598,73	1,17	0,65	7,816	75,19
Завтрак																
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	0,4	0,2	2,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02	0,3	1,15
268 с-к 2017г	Биточки из свинины	90	8,65	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

31 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
02 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
89 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	14,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
лебокомбинат	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	2,75	5,16	16,45	131,00	11,00	14,50	37,00	0,69	13,00	15,00	0,07	0,04	0,79	-
	Итого:		23,33	23,42	93,67	843,68	360,95	72,92	337,42	28,76	58,72	199,06	1,14	0,52	1,34	12,65
	Обед															
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом пышленка	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
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	60	12,6	14,07	2,66	158,8	35,37	3,38	7,07	1,41	85,5	99,38	0,06	0,15	4,68	4,41
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	28,6
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		24,72	39,04	96,58	602,85	206,15	92,29	183,8	6,63	85,5	486,01	0,395	0,27	6,98	44,86
	Подник															
54-21 гг 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 слобная Рожок"***	50	4,1	11,32	19,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	Итого		4,1	11,32	19,94	116,9	11,5	13,2	0	0,44	0	34,8	0,04	0	0	0
	Итого за день		52,15	73,78	210,19	1563,43	578,6	178,41	521,22	35,83	144,22	719,87	1,575	0,79	8,32	57,51

	Завтрак																	
222 с-к 2017г	Пудинг из творога	150	17,49	19,87	61,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36		
пром.	Джем фруктовый ****	30	0,3	0	12,6	69,8	87	15,17	43,09	0,61	3,9	0,02	0,01	0,01	-	0,05		
54-23 гн	Кофейный напиток 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		
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		23,09	23,11	92,45	593,05	444	92,52	496,74	4,95	125,2	30,43	0,18	0,27	0,396	8,43		
	Обед																	
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		
83 с-к 2017г	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,22	13,79	18,99	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11		
229 с-к 2017г	Рыба, тушенная 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		
54-1г с-к 2022г	Макаронны 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	-		
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	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	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		29,55	32,93	116,65	739,82	136,17	116	169,09	4,66	24,14	714,54	0,342	0,212	5,61	41,95		
	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		59,48	60,86	234,92	1483,81	725,87	230,77	782,83	10,93	188,64	788,17	0,572	0,532	6,036	62,52		

Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Овоши свежие в нарезке (помидор) (Урожай 2025)**	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
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
54-3тн 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
лебокомбин ат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	5,98	5,42	28,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25
	Итого		23,59	23,66	94,59	624,88	75,2	246,55	388,4	31,31	236,98	391,18	0,33	0,19	7,86	13,22
Обед																
111 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями и мясом пыппенка	250/25	8,53	6,33	12,99	152,75	11	0,05	0,08	26,5	0,92	-	51,4	36,4	12,4	11
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бройлер – пыппат	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	13
12 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
160 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
Лебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Лебокомбин ат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		30,1	23,45	113,59	880,38	125,73	83,95	233,18	31,26	18,92	142,23	51,72	36,58	14,82	56,33
Полдник																
54-3тн 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	0	0,01	0,03	1,16
Хлебокомбин ат	Булочка слобная "Рожок"***	50	4,10	11,32	19,94	116,90	11,50	13,20	-	0,44	-	34,80	0,04	-	-	-

	Итого		4,4	11,32	26,64	144,8	18,4	17,8	8,5	1,21	0,38	34,8	0,04	0,01	0,03	1,16
	Итого за день		58,09	58,43	234,82	1650,06	219,33	348,3	630,08	63,78	256,28	568,21	52,09	36,78	22,71	70,71
6 день																
	Завтрак															
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	6,92	11,05	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
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	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		21,18	21,19	84,76	613,69	358,83	101,69	399,47	4,77	71,94	197,14	0,28	0,42	2,68	20,86
	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	4,12
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом чыпленка	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
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
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
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		27,94	25,42	169,47	984,82	402,51	97,69	341,93	63,19	21,03	126,75	13,97	2,23	2,39	17,51
	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		51,72	50,48	288,56	1781,31	775,84	208,78	771,4	69,29	113,27	346,39	14,29	2,679	5,37	38,51
7 день																
Завтрак																
24 с-к 2017г	Салат из свежих помидоров и огурцов (урожаи 2025)	60	0,58	3,65	2,19	42,42	11,4	9,63	20,35	0,44	-	-	0,02	0,02	13,33	10,5
54-1г с-к 2022г	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	-
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушеная в соусе №330	100	9,42	11,55	15,81	159,00	25,62	14,80	223,29	4,72	551,00	2,46	0,19	1,40	8,08	24,77
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
410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом	50	5,72	2,3	24,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
	Итого		23,77	23,72	95,19	629,1	134,02	72,63	394,84	8,9	603,3	104,5	0,42	1,58	24,26	35,69
Обед																
42 с-к 2017г	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,25	3,82	14,06	95,93	40,19	26,13	39,38	0,89	-	371,68	0,03	0,66	0,83	11,18
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	11
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95	-	-	0,01	0,01	-	11,1
302 с-к 2017г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	-	0,03	0,04	19,28	0,87	-	154,91	18,99	7,53	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	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		26,77	20,24	115,01	728,55	138,61	107,51	239,69	23,64	0,87	618,68	155,09	19,71	9,37	49,31
54-2гн с-к 2022г	Полдник															
Хлебокомбинат	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
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0,04	0	0	12
14 с-к 2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0	0,01	0,01	0
	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		53,98	51,61	236,15	1520,59	288,73	197,14	679,53	33,73	644,47	768,18	155,6	21,31	33,64	97,04
8 день																
	Завтрак															
70 с-к 2017г	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
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	12,4	4,2	5	107,4	45	39	178	0,89	143	27,79	0,07	0,12	1,39	0,54
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,4	12,14	38,76	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27	16,64
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
Мол.комбинат	Йогурт	100	3,4	1,4	16,2	105,12	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
	Итого		20,04	20,08	80,12	519,42	189,33	102,62	386,22	3,53	164	257,87	0,3	0,41	2,99	28,42
	Обед															
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	14,58
104/105 с-к 2017г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,82	12,65	13,6	165	34,4	27,3	1,7	134,2	6,06	211,3	0,14	0,13	2,6	11,08
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

360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
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		38,59	30,6	125,85	838,08	69,84	58,77	35,44	164,15	451,7	333,2	389,05	88,44	44,9	33,97
Подник																
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
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2,75	6,16	17,35	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
	Итого		7,35	9,76	29,95	231,4	154	48,5	167	1,78	30,3	126,1	0,11	0,21	1,29	0,68
	Итого за день		65,98	60,44	235,92	1588,9	413,17	209,89	588,66	169,46	646	717,17	389,5	89,06	49,18	63,07
Завтрак																
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
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
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
Хлебокомбинат	Булочка слобная "Рожок"***	40	1,95	1,9	31,23	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	Итого		22,2	22,22	89,02	714,38	77,4	131,6	311,46	4,94	63,88	160,58	0,52	0,16	2,4	3,56
Обед																
71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке*****	60	0,42	0,8	3,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
115 с-к 2017г	Суп с крупой и мясом шпыленка	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	10,2

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
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
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		29,52	18,6	101,42	673,08	179,07	110,11	296,98	6,01	26,76	448,4	0,66	0,61	2,97	63,05
Подник																
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:		58,56	45,64	216,26	1538,4	402,17	263,96	725,44	12,27	129,94	652,18	1,23	0,82	5,4	78,75
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	4,12
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
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	27,12	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
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
54-23 гн	Кофейный напиток 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

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		23,13	23,13	92,50	654,77	183,45	141,98	355,10	5,45	299,30	92,68	0,47	1,91	0,91	27,47
	Обед															
№84 с-к 2017г	Борщ с фасолью и картофелем и мясом пыленка со сметаной	250/25/10	8,43	8,15	12,58	159,2	11,6	0,52	0,1	24	-	-	1	56,5	16,2	5,83
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	60	8,73	9,5	8,8	221	6,4	17,25	99,9	1,66	22,8	27,9	0,21	0,21	0,05	1,3
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
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
Хлебокомбин ат	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбин ат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		30,11	23,95	101,63	794,59	334,33	53,24	272,63	50,08	28,1	95,46	2,07	56,94	9	18,65
	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
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		9,11	12,25	21,48	189,8	20,2	10,1	81,7	1,06	0,3	75,5	0,03	1,11	0,08	1,78
	Итого за день:		62,35	59,33	215,61	1639,16	537,98	205,32	709,43	56,59	327,7	263,64	2,57	59,96	9,986	47,9

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей

***БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

****ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ- допускается замена на соус шоколадный, соус сладкий молочный или молоко сгущеное

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

*****КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ - допускается замена на КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углевод ы,г	Эн. Ценнос ть, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	РЭ	B1	B2	PP	C
1	56,58	62,57	234,91	1481,88	376,27	212,67	529,09	11,05	923,49	526,08	5,762	1,172	27,81	134,6
2	50,42	64,13	218,51	1659,31	514,47	237,11	913,68	12,84	212,57	576,23	1,17	0,659	8,106	63,29
3	48,25	62,46	196,75	1473,33	571,6	169,01	528,42	36,12	144,52	685,07	1,535	0,8	8,32	57,55
4	61,75	68,29	230,58	1522,67	600,37	218,62	747,53	10,67	149,64	820,47	0,552	1,592	6,086	52,16
5	58,79	58,43	248,32	1708,76	226,43	351,7	635,58	65,81	255,9	568,21	52,11	36,77	22,68	73,55
6	51,72	50,48	288,56	1781,31	775,84	208,78	771,4	69,29	113,27	346,388	14,29	2,679	5,37	38,51
7	59,65	56,21	231,68	1547,45	292,83	190,24	716,23	33,6	604,47	798,68	155,54	22,402	33,71	86,78
8	62,38	56,84	243,52	1575,1	284,17	183,89	472,66	171,17	628,7	606,07	389,44	88,89	48,68	66,39
9	61,29	51,07	227,48	1648,49	626,83	213,24	716,09	56,1	135,24	348,74	2,52	57,03	19,07	46,05
10	53,21	45,52	217,44	1523,17	310,02	256,14	668,38	13,07	342,48	514,08	1,29	2,669	10,236	80,08
среднее	56,4	57,6	233,78	1592,2	457,88	224,14	669,91	47,97	351,03	579	62,42	21,47	19	69,9

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». 2004г. под редакцией Лапиной В.Т.
- 3) «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.
- 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