

**Примерное двенадцатидневное осенне-зимнее меню
для двухразового питания обучающихся с 7 до 11 лет (завтрак и обед)
в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами
пищевых продуктов**

Дата 01.09.2024г.



Утверждаю:
Директор МБОУ «Куйбышевская
СШ №1»
О.А. Чаптыкова

Период: осeнь-зима

[illegible]

	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			610,0	16,3	18,2	58,2	460,4	0,23	0,42	126,0	1,65	16,0	532,5	78,8	406,19	5,98

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В¹	В²	А	pp	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 2, неделя 1																
	Завтрак																
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью			200,0	18,0	16,0	35,5	358,3	0,2	0,4	587,0	2,2	6,0	251	81	307	2,0
	Крупа манная	20,0	20,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	30,7	30,7														
	морковь	156,6	125,3														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15,0 %	5,3	5,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м.д.ж.	74,7	74,7														
	Сухари панировочные	5,3	5,3														
	Яйцо куриное	8,8	8,0														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,2 5	8,25	12,7 5	0,08
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,0 2	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8

	сахара)																
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			535,0	21,2	16,3	70,8	514,7	0,3	0,46	587,0	2,91	34,7	293,1	105,55	357,15	3,8 8

[illegible]

	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			540,0	20,85	14,6	72,6	504,5	0,37	0,25	57,9	5,6	34,7	231, 9	107, 9	396,1	4,24

[illegible]

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			470,0	15,5	24,5	52,6	491,8	0,16	0,32	173,0	1,17	1,5	450,8	58,7	336,9	2,5

[illegible]

	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Итого за завтрак			410,0	26,6	16,5	51,9	463,1	0,25	0,64	153,0	1,96	1,2	349,9	70,3	483,4	2,8

[illegible]

	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,2 5	8,25	12,75	0,08
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			515,0	21,2	33,7	46,8	573,8	0,2 2	0,62	689, 4	1,64	32,5	324, 15	134, 15	429,8 5	5,7

[illegible]

	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые			60,0	8,4	6,0	4,7	106,1	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	1,8	1,8														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-3соус-2020	Соус красный основной			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	50,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			550,0	21,95	11,75	63,51	468,7	0,27	0,34	27,5	3,39	9,15	183,3	81,6	337,43	5,07

	Прием пищи,	Брутто	Нетто	Масс	Пищевые вещества	энерг.	витамины	минеральные
--	-------------	--------	-------	------	------------------	--------	----------	-------------

№ рец.				а порц ии (г)				цен. (ккал)						вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- вод- ы		В¹	В²	А	рр	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 10, неделя 2																
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			460,	19,1	23,3	56,9	514,1	0,3	0,39	151,0	1,4	1,0	532,	109,	516,	3,68

				0					7					5	3	9	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	---	---	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетт о (г)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	pp	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	день 11, неделя 2																
	Завтрак																
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками			200,0	25,2	20,2	20,5	364,2	0,1	0,5	187,0	1,3	7,0	267,0	50,0	361,0	3,0
	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														
	повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,2	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	Вода	200,0	200,0														
	Итого за завтрак			460,0	27,8	20,5	49,9	494,9	0,15	0,54	187,0	1,86	7,2	282,9	66,3	398,4	4,8

[illegible]

	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			620,0	19,06	27,22	54,5	538,0	0,2 2	0,49	172, 0	1,57	16,7	651, 5	95,1	473, 4	5,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201238

Владелец Чаптыкова Ольга Алексеевна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024