

Яковенко А.С.

2022г.



Меню основного организованного питания
 обучающихся средних образовательных учреждений г. Немана и Неманского района

возрастная категория от 7-11 лет

По рекомендации СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная группа: 7-11 лет, 60-75 % от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	26,769	21,385	80,710	622,379	0,429	2,777	0,090	1,386	366,494	406,164	134,802	4,199

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			730	26,239	32,100	120,645	876,436	0,703	30,206	0,428	8,986	119,914	260,355	86,616	5,792

Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				56,083	56,735	270,829	1818,267	1,286	87,103	0,517	10,690	536,908	734,019	252,917	12,566

02 день вторник

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801	СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Гуляш мясной 1/90	123		90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700		150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Какао с молоком 1/200	1707		200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:				500	24,309	25,234	82,233	653,271	0,793	3,130	0,593	2,229	188,288	396,372	125,827	3,948

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829	СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764		200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702		240	20,999	20,896	35,172	412,746	0,300	42,780	0,384	4,665	49,090	250,777	112,637	3,050
4	Компот из яблок 1/180	1690		180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				730	32,195	30,588	83,002	736,078	0,677	69,662	0,790	8,409	131,184	396,244	183,118	7,823

Полдник

1	Зефир весомой 1/50	-/-		50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-		150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				380	6,749	4,950	71,747	358,534	0,107	53,580	0,018	0,300	273,200	202,500	46,500	2,755
Всего:					63,252	60,772	236,982	1 747,883	1,577	126,372	1,401	10,939	592,672	995,116	355,445	14,525

03 день среда

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/120/30	0922	СР №222	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675		180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-		150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:				510	20,684	16,280	75,540	531,417	1,581	53,069	0,107	0,929	229,978	270,811	61,043	4,323

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476	СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439		200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Медвежья ласка в соусе 1/90	1698		90	12,180	11,442	13,526	205,808	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448		150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658		180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				730	23,133	29,778	90,175	721,227	0,448	63,060	1,119	10,701	141,784	320,678	135,771	7,192

1	Винегрет: овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,177	29,758	115,235	825,472	0,550	22,780	0,434	7,790	132,705	379,413	169,686	6,143

Полдник

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093	54,300		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575

Всего:

				45,319	52,012	238,854	1626,508	0,934	135,044	0,677	13,395	469,531	731,732	251,134	14,532
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676	220	7,491	8,443	36,057	250,174	0,139	1,216	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
3	Бульон ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	28,636	21,831	85,695	653,801	0,421	3,241	0,095	1,187	401,061	418,199	131,736	4,327

Обед

1	Салат из свежкл с соевым отуцом и маслом 1/60	1447 (СР №55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	30,041	33,032	93,995	793,432	0,828	14,742	0,196	7,325	94,107	262,631	78,426	5,901

Полдник

1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020						0,010	0,014
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875

Всего:				59,652	55,333	232,855	1 668,025	1,358	72,103	0,291	8,830	532,668	706,340	226,675	12,103
---------------	--	--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------

07 день вторник

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801	СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Плов с мясом 1/240	1692		240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713		200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:				500	24,786	28,669	93,867	732,636	0,884	5,045	0,950	5,579	146,104	417,197	135,954	4,010

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	СР № 47	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156		200	5,274	7,343	13,949	142,980	0,076	18,854	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Копченая куриная запеченная в соусе 1/90	1750		90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рагу из овощей 1/150	1448		150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658		180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				730	24,196	32,280	91,006	751,326	0,476	62,786	0,600	10,963	139,349	266,501	136,761	12,474

Подник

1	Печенье весовое 1/50	-/-		50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	СР № 386	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-		150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:					57,331	68,699	251,270	1 852,696	1,532	121,411	1,568	16,842	559,153	922,199	331,215	19,239

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755		200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	9888	СР №377	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-		150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				565	27,370	18,478	97,436	665,525	3,409	56,455	0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312	СР № 53	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724		200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Печень по-строгановски 1/90	897		90	17,238	11,166	5,961	193,286	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каппа гречневая с маслом 1/150	1680		150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок 1/180	1690		180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестынский со сметаной на бульоне 1/200	1326	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/240	1443	240	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	30,173	30,864	100,574	800,763	0,540	35,487	0,796	8,991	137,570	475,604	203,854	6,554

Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый различной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				52,315	55,918	216,243	1601,598	0,985	147,571	1,039	14,594	474,895	863,923	297,302	14,943

Сезонные замены салатов с 10 октября 2022 г.

Приложение № 1

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
4 чт	завтрак	Помидор свежий	Кукруза консервированная
7 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	Салат из квашеной капусты