


ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

УТВЕРЖДЕНО:
Директор Т.БОУ
«АНДРЕЕВСКИЙ УВК
Г.О.ДОКУЧАЕВСК»
Дядькова Е.Е.



Структура 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "АНДРЕЕВСКИЙ УВК г. ОДУК-ЧАЕВСК" Донецкой Народной Республики возрастной категории 7 - 11 лет.

позволяющие 1	вторник 1		среда 1		четверг 1		пятница 1		понедельник 2		вторник 2		среда 2		четверг 2		пятница 2		
	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	продукты	количество	
Каша вязкая молочная на свином жире "Грибунов"	150	Шницель-мясной (говядина, свинина)	90	Омлет с сыром	100	Запеканка из творога	120	Куриное филе запеченное пароваренное	90	Каша вязкая молочная рисовая	150	Фрикадельки мясные	90	Котлеты рыбная любительская	100	Сырники из творога	120	Жаркое по-домашнему (гурица)	240
Молоко вареное	40									Яйцо вареное	40								
Сыр полутвердый	15									Сыр полутвердый	15								
позволяющие 1		Соус сметанно-томатный	20	Подфаршировка из зеленого горошка	40	Соус молочный сладкий	30	Соус томатный	20			Соус томатный	20	Масло сливочное	5	Соус кисельный из сухобуджков	30		
		Орехи запеченные	150					Макаронные изделия отварные	150			Каша пшеничная рассыпчатая	150	Картофельное пюре	150				
Какао на молоке, 200/10	200	Чай с сахаром и лимоником, 200/10	200	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	Чай с сахаром, 200/10	200	Чай с сахаром и лимоником, 200/10	200	Какао на молоке, 200/10	200	Чай с сахаром, 200/10	200	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	Чай с сахаром и лимоником, 200/10	200	Чай с сахаром, 200/10	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60
Молоко	130			Яблоко	130	Груша	130			Груша	130	Йогурт питьевой	100	Груша	130	Яблоко	130		
	575		510	540	540	540	510	510	575	600	615	530		510					

- 2 -

Салат из свежих огурцов	60	Салат Осенний	60	Салат из свежих помидоров	60	Винегрет овощной	60	Салат из белокочанной капусты	60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из отварной свеклы с сыром	60	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	Суп крестьянский на курином бульоне	200	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	Рассолычки Ленинградский (курица перловая) на курином бульоне	200	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	Рассолычки домашний со сметаной, 200/10	210	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	
Бифштекс из отварной говядины	100	Сметана из курицы	100	Оладьи из пшена	100	Плов с отварной птицей, 90/150	240	Котлета рыбная ливингальская	100	Гуляш из отварной говядины	100	Куриное филе в сырном соусе	100	Котлета домашние	90	Куриное филе запеченное паннированное	100	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	
Картофельное пюре	150	Макаронные изделия отварные	150	Рагу из овощей	150			Масло сливочное	5	Каша гречневая рассыпчатая	150	Овощи запеченные	150	Макаронные изделия отварные	150	Вок из овощей	150	Рис припущенный с овощами	150	
Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из свежих яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из свежих яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	Компот из свежих яблок, 200/10	200	Сок фруктовый	200	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	
Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	40	Хлеб ржанопшеничный	40	Хлеб ржанопшеничный	40	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	40	Хлеб ржанопшеничный	50	Хлеб ржанопшеничный	40	
	790		795		780		780		805		810		800		800		805		805	790

200/10) и напитки обозначают, что выход напитка 200гр, при этом содержание сахара в напитке 10гр

Вариант реализации типового 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "АНДРЕЕВСКИЙ УВК Г.О.ДОКЧАЕВСК" Донецкой Народной республики

Возрастная группа 7-11 лет

(всего человек - человек)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Подраздел 1																													
Вариант 1																													
Завтрак																													
1/04	Сыр голландский	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01									
2/04	Пшеница вареная	40	5,08	4,6	0,28		62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02									
3/04	Каша вареная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61		187,04	0,17	0,13	0,78	30,9	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03									
4/04	Каша на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09		111,46	0,04	0,16	1,3	22,12	0,04	125,42	116,2	31	206,66	1,01	1	9	0,03									
5/04	Каша пшеничная	40	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01									
6/04	Пюре	130	0,52	0,52	12,74		61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01									
Итого за завтрак		575	21,68	20,05	74,40		571,00	0,33	0,56	15,19	206,72	1,13	398,08	467,98	76,07	868,25	6,70	28,13	29,55	0,11									
Обед																													
1/04	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65		35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71										
2/04	Суп картофельный с бобовыми (горошек) на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42		126,5	0,21	0,08	9,67	168,72		26,32	86,32	29,35	393,61	1,77	2,58	3,26	0,04									
3/04	Картофельная запеканка	100	16,25	12,05	4,81		192,93	0,11	0,19	2,93	24,25	0,01	33,29	172	25,44	324	2,46	20,19	8,19	0,05									
4/04	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82		179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05									
5/04	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59		73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51												
6/04	Каша пшеничная	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96										
7/04	Каша ржаная пшеничная	50	2,8	0,55	24,7		116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01									
Итого за обед		790	32,32	28,03	102,75		795,46	0,63	0,48	45,72	253,57	0,14	157,14	478,49	130,40	1732,42	8,30	28,17	25,12	0,16									
Ужин на день																													
		1365	54,00	48,08	177,15		1366,46	0,96	1,04	60,91	460,29	1,27	555,22	946,47	206,47	2600,67	15,00	56,30	54,67	0,27									

4

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Второй завтрак																										
Итого за Второй завтрак																										
Второй завтрак	Шницель мясной (говядина, свиная) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	13,7	12,72	12,99	223,28	0,35	0,16	0,47	8,35	0	25,59	142,12	21,86	226,84	1,6	10,7	4,29	0,05							
	Омлети запаренные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	116,7	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07							
	Чай с сахаром и лимонком, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8	0,01	0,01	2,9	0,64		8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01							
Итого за Второй завтрак																										
		510	21,73	19,74	68,48	544,05	0,56	0,32	26,10	1175,99	0,04	121,81	310,52	82,14	958,30	4,51	14,74	15,54	0,13							
Итого за Обед																										
		60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,8	241,28		15,3	34,24	16,13	254,4	0,65	0,24	3,52	0,02							
	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53	0,05	0,06	15,74	178,3	0,01	38,64	45,31	19,56	290,23	0,9	0,51	5,24	0,02							
	Ланчон куринье с маслом сливочным, 100/5	105	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,96	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01							
	Макронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01							
	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01							
Итого за Обед																										
		795	30,40	24,23	111,97	795,67	0,40	0,35	29,64	486,04	0,17	108,91	360,78	85,36	1041,69	5,98	24,98	13,94	0,07							
Итого за день																										
		1305	52,13	43,97	180,45	1339,72	0,96	0,67	55,74	1662,03	0,21	230,72	671,30	167,50	1999,99	10,49	39,72	29,48	0,20							

— 5 —

№ п/п	Приним пицци, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Блюда																										
Неделя 1																										
Завтрак																										
ЭНМ/СЖ	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13	0,06	0,37	0,41	233,4	1,65	179,05	214,59	16,03	141,8	1,85	22,66	16,78	0,05							
УМ	Полдничная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28								
УМ/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02							
УМ/М	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01							
УМ/М	Хлеб пшеничный	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5		20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01							
УМ/М	Хлеб ржано-пшеничный	540	22,38	19,03	69,97	547,27	0,26	0,59	19,01	281,90	1,69	344,61	392,85	61,25	771,60	5,94	28,81	30,90	0,09							
Неделя на обед																										
ЭНМ/СЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	0,02	12,9	63,84		10,61	17,99	10,93	154,98	0,51	0,24	1,23	0,01							
УМ/М/СЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49	0,06	0,06	16,27	172,12		24,88	65,68	19,52	252,79	0,79	4,64	3,37	0,04							
УМ/М/СЖ	Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,2	203,51	0,32	2,2	33	8390,6	1,26	13,05	325,26	20,26	292,49	7,09	40,7	6,81	0,23							
УМ/М/СЖ	Рыба из овощей	150	3,37	5,52	20,82	147,34	0,15	0,13	41,85	712,99		45,13	95,27	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,05							
УМ/М/СЖ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2								
УМ/М/СЖ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96								
УМ/М/СЖ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01							
УМ/М/СЖ	Хлеб ржано-пшеничный	780	33,02	25,63	102,82	783,82	0,65	2,45	108,02	9339,55	1,26	122,87	580,10	117,32	1791,14	14,26	50,22	24,36	0,34							
Итого за день																										
		1320	55,40	44,66	172,79	1331,09	0,91	3,04	127,03	9621,45	2,95	467,48	972,95	178,57	2562,74	20,20	79,03	55,26	0,43							

-6-

№ п/п	Группы порций, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1444	Мясо отварное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1							
1445	Запеченная на сковороде с соусом мясным стейком, 120/30	150	21,47	11,04	23,08	281,89	0,08	0,3	0,73	72,87	0,14	196,65	264,88	29,30	164,71	0,7	33,54		11,74	0,04				
1446	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85								
1447	Крепкий чай	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01					
1448	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01					
1449	Средняя энергетическая ценность	540	26,04	20,10	71,20	576,71	0,17	0,40	7,33	134,97	0,29	237,80	328,32	56,30	439,31	5,14	36,77	14,64	0,06					
1450	Энергетическая ценность	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	0,03	6,1	164,27		16,37	27,6	12,63	162,83	0,52	0,26	2,44	0,01					
1451	Суп на овощах со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	0,06	16,44	172,38	0,01	28,8	44,09	17,04	316,89	0,63	0,24	4,02	0,02					
1452	Пюре с отварной птицей, 90/150	240	31,06	14,2	33,29	393,15	0,19	0,33	3,2	769,8		29,5	348,05	68,59	477,6	1,92	38,2	2,85	0,05					
1453	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51								
1454	Крепкий чай	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96						
1455	Крепкий чай	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01					
1456	Крепкий чай	780	38,64	23,75	99,13	775,46	0,38	0,46	26,34	1106,45	0,01	114,17	503,54	128,21	1047,52	5,15	42,70	12,03	0,09					
1457	Средняя энергетическая ценность	1320	64,68	43,85	170,33	1352,17	0,55	0,86	33,67	1241,42	0,30	351,97	831,86	184,51	1486,83	10,29	79,47	26,67	0,15					

-7-

№ п/п	Грехи пицци, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мг)	Д(мг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Итого за завтрак																										
144	Макро сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1									
145	Куриное филе запеченное приправленное с соусом томатным, 90/20	110	20,82	6,67	7,33	179,9	0,18	0,24	3	221,79	0,04	31,55	209,95	32,64	311,47	1,44	25,01	1,4		0,01						
146	Мякательные казеиновые отвары	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75		0,01						
147	Чай с сахаром и лимонном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		0,01	2,9	0,64		8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01		0,01						
148	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28		0,01						
Итого за завтрак																										
149	Салат из обжаренной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89	0,02	0,04	22,1	201,44		26,84	20,71	11,55	164,03	0,37	0,15	1,94		0,01						
150	Рисовый суп ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78	0,09	0,07	13,33	169,5		16,51	70,71	22,25	395,57	0,94	3,91	4,42		0,04						
Итого за обед																										
151	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66		0,5						
152	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8		0,05						
153	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8		0,01						
154	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28		0,01						
155	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2		0,01						
Итого за обед																										
156		805	27,77	25,74	105,70	769,59	0,51	0,47	70,16	940,94	0,63	168,17	494,97	141,34	1994,54	6,73	25,39	125,10		0,62						
Итого за день																										
157		1315	57,47	45,79	175,34	1368,52	0,82	0,77	76,06	1251,87	0,90	228,91	787,43	192,93	2443,52	10,34	52,98	128,54		0,65						

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Итого за завтрак																											
15	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01								
40	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02								
150	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,52	0,37	4,73	5,78	0,03								
200	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	0,16	1,3	22,12	0,04	125,42	116,2	31	206,66	1,01	1	9	0,03								
40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01								
130	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01								
Итого за завтрак																											
575		575	19,65	19,86	75,27	563,23	0,20	0,55	8,69	214,62	1,16	388,84	410,63	84,26	630,08	5,96	22,72	26,71	0,11								
Итого за обед																											
60	Салат картофельный с соленьями овощами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	0,05	0,03	7,8	6,57		9,87	28,43	11,22	199,64	0,45	0,27	2,03	0,01								
200	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	200	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02								
100	Гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05								
150	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01								
200	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2									
40	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01								
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01								
Итого за обед																											
800		800	30,73	27,70	109,26	816,36	0,49	0,35	28,49	203,55	0,04	99,60	469,13	175,60	1309,23	11,69	9,05	20,24	0,11								
Итого за день																											
1375		1375	50,38	47,56	184,53	1379,59	0,69	0,90	37,18	418,17	1,20	488,44	879,76	259,86	1939,31	17,65	31,77	46,95	0,22								

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Итого за завтрак																										
Итого за обед																										
Итого за ужин																										
Итого за день																										
20/0/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свиная) с соусом томатным, 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35	0,30	0,13	3,7	209,8	0	19,21	140,65	25,17	261,97	1,45	8,65	4,82	0,06							
30/9/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	0,15	0,05		17,7	0,05	22,2	138,95	30,11	115,5	2,37	35,38									
37/6/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0,01	0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Йогурт питьевой 3,2%	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,2	0,6	22	0,04	122	95	15	147	0,1	2	9	0,02							
Итого за завтрак																										
		600	26,53	19,27	79,89	605,71	0,53	0,40	4,40	250,00	0,09	176,66	409,84	80,28	586,77	5,21	48,43	15,10	0,09							
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01							
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36	0,08	0,06	10,18	168,52		12,75	63,44	20,17	307,36	0,77	3,54	3,55	0,04							
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92	0,08	0,21	0,6	57,77	0,1	106,96	203,48	23,46	224,65	0,79	19,26	2,8	0,01							
124/И/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	169,47	0,15	0,13	22,73	1167	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07							
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01							
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01							
Итого за обед																										
		800	32,52	26,87	99,89	781,33	0,46	0,47	43,70	1434,06	0,14	254,38	515,65	135,59	1424,61	6,05	29,15	20,95	0,15							
Итого за ужин																										
		1400	59,05	46,14	179,78	1387,04	0,99	0,87	48,10	1684,06	0,23	431,04	925,49	215,87	2011,38	11,26	77,58	36,05	0,24							

— 10 —

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Е	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Средн																												
Итого за Завтрак																												
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5									
312М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	66,8	0,13	40,8	101,1	36,11	826,65	1,31	0,66	8,8	0,05									
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02									
338М	Хлеб пшеничный Груша	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96										
		130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	0,04	6,5	2,6		24,7	20,8	15,6	201,5	2,99	0,13	1,3	0,01									
Итого за Завтрак		615	23,09	19,29	77,78	582,36	0,39	0,52	38,83	592,60	0,67	282,08	454,11	120,96	1601,84	6,02	19,03	125,72	0,58									
Обед																												
50М/ССЖ	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	0,05	5,36	26,98	0,09	99,91	68,08	14,88	160,59	0,84	1,68	4,52	0,01									
95М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	1,7	3,76	11,05	85,58	0,08	0,06	13,19	172,96	0,01	22,19	51,03	19,75	380,89	0,72	0,27	4,72	0,03									
271М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06									
309М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01									
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96										
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01									
Итого за Обед		800	27,95	27,76	111,10	811,12	0,59	0,32	25,75	443,84	0,20	181,24	375,77	86,62	1067,88	6,47	16,33	18,33	0,12									
Итого за день																												
		1415	51,04	47,05	188,88	1393,48	0,98	0,84	64,58	1036,44	0,87	433,32	829,88	207,58	2669,72	12,49	35,36	144,05	0,70									

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Питание																										
Безопасность																										
Завтрак																										
14М	Молоко топленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		59	0,15	1,2	1,9		1,5	0,02	0,1									
259/М	Молоко (сгущенное, жирное)	240	25,52	8,26	30,54	304,91	0,32	0,35	37,9	19,04		32,45	316,73	69,33	1319,29	2,67	25,85	9,5	0,06							
376/М/С/С/К	Хлеб пшеничный, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85										
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,02				12	39	8,4	55,8	0,66	3,6	1,92	0,01							
Итого за Завтрак		310	30,33	17,01	70,19	562,13	0,39	0,39	38,00	78,54	0,15	50,90	365,87	82,13	1401,69	4,20	29,55	11,42	0,07							
Обед																										
39М/С/С/К	Суп (сметанно-картофельный с овощами и мясным фаршем)	40	1,87	5,73	7,09	87,7	0,06	0,06	8,2	419,9	0,11	14,65	45,77	17,69	229,31	0,63	1,79	3,58	0,02							
88М/С/С/К	Щи (с сметаной, картофелем и капустой)	210	2,18	3,77	9,87	82,76	0,07	0,08	31,94	236,22	0,01	44,64	54,16	22,87	399,39	0,82	0,4	5,03	0,03							
232М/С/С/К	Пюре, картофельное с овощами	100	17,95	12,66	4,85	205,99	0,13	0,15	0,6	75,11	0,34	92,7	276,88	58,93	451,48	0,96	16,97	151,98	0,71							
415/М/С/С/К	Пюре, картофельное с овощами	100	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04							
349М/С/С/К	Компот из фруктов (яблоки, груши)	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96								
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01							
Итого за Обед		700	30,55	27,49	106,66	800,27	0,41	0,37	45,34	1160,73	0,54	209,91	548,46	160,74	1302,63	5,27	29,27	165,76	0,81							
Итого за день		1100	60,88	44,50	176,85	1362,40	0,80	0,76	83,34	1239,27	0,69	260,81	914,33	242,87	2704,32	9,47	58,82	177,18	0,88							

- 13 -



13 листов

Принято, пронумеровано

Тимошенко

Директор ГБОУ «Андреевский ВК» п.о.

Докушевская Е.Е. Дядькова