



**Администрация
Светлинского района
Оренбургской области
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

462740, п.Светлый, ул.Строителей, 24
телефон: 2-13-30 факс: 2-13-30
ИНН 5644003539
e-mail: 56ouo38@mail.orb.ru
upravobrswetliy38@yandex.ru

ОРД № 25-о от 06.02.2024

ПРИКАЗ

Об утверждении единого примерного меню на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся образовательных организаций Светлинского района и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2023-2024 учебном году

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания, для организации полноценного здорового горячего питания обучающихся в образовательных организациях Светлинского района и 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Приказываю:

1. Руководителям образовательных организаций организовать здоровое горячее питание для обучающихся и 2-х разовое питание для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) согласно единого примерного меню на 10 дней и требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и других нормативных документов, за счет средств федерального, [областного бюджета](#), компенсационных выплат за счет собственных средств муниципального бюджета за каждый день фактического посещения на каждого обучающегося, средств родителей (законных представителей) .

2. Внести примерное меню на сайт Новосибирского НИИ гигиены и получить каждой образовательной организации гигиеническое заключение.

3. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Светлинского района в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 1).

4. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Светлинского района в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 2).

5. Утвердить меню на 10 дней (2-хразовое питание) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Светлинского района с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 3).

6. Утвердить меню на 10 дней (2-хразовое питание) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Светлинского района с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 4).

7. Утвердить меню на 10 дней (обеда) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Светлинского района в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 5).

8. Утвердить меню на 10 дней (обеда) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Светлинского района в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 6,7).

9. Специалисту по организации питания в образовательных учреждениях Светлинского района Н.В. Прокаевой направить единое примерное меню на 10 дней завтраки, обеда для обучающихся 1-4, 5-11 классов образовательных организаций Светлинского района и обучающихся 1-4, 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2023-2024 учебном году на весенне-летний сезон в образовательные организации района.

10. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о.начальника

Управления образования

А.А.Ляпин



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 9db597b944e329918dd60cf31d04069

Владелец: Ляпин Антон Андреевич

Действителен с 27.02.2023 до 22.05.2024

меню завтрак 1-4 классы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	545	13.4	14.3	73.5	477.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	5.49	
	Итого за день	545	13.4	14.3	73.5	477.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	595	37.3	10	81.9	566.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.2	
	Итого за день	595	37.3	10	81.9	566.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	15.6	20.3	88.9	599.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	5.7	
	Итого за день	580	15.6	20.3	88.9	599.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	21.3	19.1	76.9	564.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.61	
	Итого за день	550	21.3	19.1	76.9	564.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	25	27.8	68.8	626.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	2.75	
	Итого за день	580	25	27.8	68.8	626.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	565	19.1	18.8	75.2	546.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.94	
	Итого за день	565	19.1	18.8	75.2	546.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	520	28	13	87.4	579.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	3.12	
	Итого за день	520	28	13	87.4	579.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8

54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	510	30.9	12.8	66.4	504.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	2.15	
	Итого за день	510	30.9	12.8	66.4	504.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	31.8	16	71.5	556.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.25	
	Итого за день	520	31.8	16	71.5	556.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	620	21.5	18.9	79	570.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.67	
	Итого за день	620	21.5	18.9	79	570.1
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		558.5	24.39	17.1	76.95	559.19
Показатели		Среднее значение за период				
Витамин С(мг)		1.55				
Витамин В1(мг)		0.01				
Витамин В2(мг)		0.01				
Витамин А(мкг рет.экв)		6.89				
Кальций(мг)		8.32				
Фосфор(мг)		2.78				
Магний(мг)		2.85				
Железо(мг)		0.16				
Калий(мг)		32.29				
Йод(мкг)		1.68				
Селен(мкг)		0.63				

меню завтрак 5-11 классы сезон весна- лето

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	650	20	18.6	107.2	676.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.36	
	Итого за день	650	20	18.6	107.2	676.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.26	2.36	
	Итого за день	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	18.6	23.2	104.3	699.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	5.61	
	Итого за день	645	18.6	23.2	104.3	699.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	26.9	23.5	103.2	731.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.84	
	Итого за день	660	26.9	23.5	103.2	731.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	29.6	31.3	85.9	743.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.9	
	Итого за день	640	29.6	31.3	85.9	743.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	670	25.1	22	109.3	734.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.35	
	Итого за день	670	25.1	22	109.3	734.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.23	
	Итого за день	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3

54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	40.3	16.2	91.4	672.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.27	
	Итого за день	610	40.3	16.2	91.4	672.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	32.3	17.5	74.3	583.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.3	
	Итого за день	550	32.3	17.5	74.3	583.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	680	23.3	20.5	89	632
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.82	
	Итого за день	680	23.3	20.5	89	632
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		638	29.32	20.02	97.33	686.3
Показатели		Среднее значение за период				
Витамин С(мг)		1.94				
Витамин В1(мг)		0.01				
Витамин В2(мг)		0.01				
Витамин А(мкг рет.экв)		8.61				
Кальций(мг)		9.89				
Фосфор(мг)		3.12				
Магний(мг)		3.21				
Железо(мг)		0.18				
Калий(мг)		38.03				
Йод(мкг)		2.02				
Селен(мкг)		0.63				

**примерное меню на 10 дней (2-х) разовое) сезон весна-лето для обучающихся 1-4
классы с ограниченными возможностями здоровья в 2024 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	545	13.4	14.3	73.5	477.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	5.49	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	745	14.4	14.3	98.9	582.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	595	37.3	10	81.9	566.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.2	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Итого за день	795	40.3	11	123.9	755.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	580	15.6	20.3	88.9	599.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	5.7	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	780	16.6	20.3	114.3	705.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	21.3	19.1	76.9	564.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	750	31.3	25.5	83.9	689.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	25	27.8	68.8	626.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	2.75	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Итого за день	780	26	28	89	712.8
	Неделя 2 Понедельник					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	565	19.1	18.8	75.2	546.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.94	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	765	20.1	18.8	100.6	652.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	28	13	87.4	579.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	3.12	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	720	33.8	18	95.8	681.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	510	30.9	12.8	66.4	504.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	2.15	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Итого за день	710	31.9	13	86.6	591.4

	Неделя 2 Четверг							
	Завтрак							
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3		
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6		
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9		
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5		
	Итого за Завтрак	520	31.8	16	71.5	556.7		
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5		
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.25			
	Второй завтрак							
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153		
	Итого за Второй завтрак	200	5.4	5	21.6	153		
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8		
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4			
	Итого за день	720	37.2	21	93.1	709.7		
	Неделя 2 Пятница							
	Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5		
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86		
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9		
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3		
	Итого за Завтрак	620	21.5	18.9	79	570.1		
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5		
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.67			
	Второй завтрак							
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6		
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6		
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8		
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7			
	Итого за день	820	31.5	25.3	86	695.7		
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность		
Средние показатели за Завтрак		558.5	24.39	17.1	76.95	559.19		
Средние показатели за Второй завтрак		200	3.92	2.42	20.26	118.5		
Показатели		Среднее значение за период						
Витамин С(мг)		1.55						
Витамин В1(мг)		0.01						
Витамин В2(мг)		0.01						
Витамин А(мкг рет.экв)		6.89						
Кальций(мг)		8.32						
Фосфор(мг)		2.78						
Магний(мг)		2.85						
Железо(мг)		0.16						
Калий(мг)		32.29						
Йод(мкг)		1.68						
Селен(мкг)		0.63						

примерное меню на 10 дней (2-х разовое) сезон весна-лето для обучающихся 5-11 классы с ограниченными возможностями здоровья в 2024 учебном году

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	20	18.6	107.2	676.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.36	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	850	21	18.6	132.6	782.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.26	2.36	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Итого за день	905	49.3	13.2	151.3	920.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	18.6	23.2	104.3	699.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	5.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	845	19.6	23.2	129.7	805.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	26.9	23.5	103.2	731.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.84	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	860	36.9	29.9	110.2	857
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	640	29.6	31.3	85.9	743.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.9	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Итого за день	840	30.6	31.5	106.1	830.2

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	670	25.1	22	109.3	734.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.35	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.4	
	Итого за день	870	26.1	22	134.7	840.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.23	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	770	36.6	20.2	107.8	759.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	40.3	16.2	91.4	672.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.27	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	

	Итого за день	810	41.3	16.4	111.6	759.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	32.3	17.5	74.3	583.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.3	
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй завтрак	200	5.4	5	21.6	153
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4	
	Итого за день	750	37.7	22.5	95.9	736.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	680	23.3	20.5	89	632
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.82	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	880	33.3	26.9	96	757.6
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		638	29.32	20.02	97.33	686.3
Средние показатели за Второй завтрак		200	3.92	2.42	20.26	118.5
Показатели	Среднее значение за период					
Витамин С(мг)	1.94					
Витамин В1(мг)	0.01					
Витамин В2(мг)	0.01					
Витамин А(мкг рет.экв)	8.61					
Кальций(мг)	9.89					
Фосфор(мг)	3.12					
Магний(мг)	3.21					
Железо(мг)	0.18					
Калий(мг)	38.03					
Йод(мкг)	2.02					
Селен(мкг)	0.63					

меню обед (1) 1-4 классы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	39.2	33	113.2	906.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.89	
	Итого за день	850	39.2	33	113.2	906.5
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	810	40.6	40.7	104.5	946.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.57	
	Итого за день	810	40.6	40.7	104.5	946.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	850	31	20.9	118.2	785.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.81	

	Итого за день	850	31	20.9	118.2	785.6
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	740	32.7	27.4	98.1	770.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3	
	Итого за день	740	32.7	27.4	98.1	770.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	820	36.4	28.5	104.8	821
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.88	
	Итого за день	820	36.4	28.5	104.8	821
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	11	3.8	14.9	138.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	810	49.1	23.4	115.6	870.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	2.35	
	Итого за день	810	49.1	23.4	115.6	870.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4

	Итого за Обед	730	47.6	24.9	98.9	809.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.08	
	Итого за день	730	47.6	24.9	98.9	809.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	820	34.1	27.8	89.9	746.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	2.64	
	Итого за день	820	34.1	27.8	89.9	746.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	820	37	35.6	127.1	977
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.44	
	Итого за день	820	37	35.6	127.1	977
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	840	43.1	26.1	108.1	839.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.51	
	Итого за день	840	43.1	26.1	108.1	839.6

меню обед (1) 5-11 классы сезон весна-лето
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	940	41.2	35.1	122.7	971.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.98	
	Итого за день	940	41.2	35.1	122.7	971.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	910	43.8	45.1	115.7	1043
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	2.64	
	Итого за день	910	43.8	45.1	115.7	1043
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	970	33.4	25.2	130.8	884.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.92	

	Итого за день	970	33.4	25.2	130.8	884.6
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	860	38.8	33.3	113.6	909
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.93	
	Итого за день	860	38.8	33.3	113.6	909
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	940	40	33.5	120.3	942.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.01	
	Итого за день	940	40	33.5	120.3	942.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	940	54.8	27.5	132.5	997.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.42	
	Итого за день	940	54.8	27.5	132.5	997.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4

	Итого за Обед	830	55.5	28.3	110.6	919.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.99	
	Итого за день	830	55.5	28.3	110.6	919.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	940	36.8	32.5	100	839.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.72	
	Итого за день	940	36.8	32.5	100	839.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	39.8	39.5	138.9	1071.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.49	
	Итого за день	920	39.8	39.5	138.9	1071.4
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	960	47.2	31.4	120.1	951.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.54	
	Итого за день	960	47.2	31.4	120.1	951.6

меню обед 5-11 классы сезон весна-лето
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	940	43.9	43.6	127.9	1079.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.91	
	Итого за день	940	43.9	43.6	127.9	1079.6
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	90	5.9	1.1	35.6	176
	Итого за Обед	970	56.4	22.4	128.2	939
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.27	
	Итого за день	970	56.4	22.4	128.2	939
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	950	35.3	25.5	139.9	931.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.96	

	Итого за день	950	35.3	25.5	139.9	931.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	41.7	31.1	127.5	956.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.06	
	Итого за день	950	41.7	31.1	127.5	956.3
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	42.7	42.8	114.8	1015
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.69	
	Итого за день	920	42.7	42.8	114.8	1015
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	43.9	32.7	133.2	1002.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.03	
	Итого за день	950	43.9	32.7	133.2	1002.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	880	46.6	32.5	121.4	964.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.61	
	Итого за день	880	46.6	32.5	121.4	964.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	890	53.6	28.7	110.1	913.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.05	
	Итого за день	890	53.6	28.7	110.1	913.9
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	43.7	31.5	103.9	873.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.38	
	Итого за день	850	43.7	31.5	103.9	873.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	960	51.3	29.8	125.7	975
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	2.45	
	Итого за день	960	51.3	29.8	125.7	975