



СОГЛАСОВАНО:

Директор КУ "Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа" /Лопаткина Н.В.  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Меридиан» /Гусейнов С.Н.о.  
2023г.

**Основное (организованное) меню для учащихся КУ "Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа"**

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понеделник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,86</b>	<b>13,42</b>	<b>65,5</b>	<b>552,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>29,54</b>	<b>41,41</b>	<b>86,19</b>	<b>1060,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Алтайская" (масса 100 г)	100	7,66	9,86	45,70	302	423
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>13,46</b>	<b>14,86</b>	<b>53,70</b>	<b>402</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,86</b>	<b>69,69</b>	<b>205,39</b>	<b>2014,67</b>	
<b>День 2(вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стуженным)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47	338	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28		H	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>16,56</b>	<b>19,06</b>	<b>78,35</b>	<b>664,64</b>			
<b>ОБЕД</b>	Салат "Студенческий"(морковка отварная, горошек, картофель, яйцо,растительное масло)	100	3,67	10,50	6,70	133,4		24	
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	200	1,9	4,06	13,12	96,6		157	
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3		508a	
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233		414	
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,60		7\10	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28		H	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94		H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>39,89</b>	<b>47</b>	<b>88,72</b>	<b>1109,12</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Плюшка новомосковская (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	291,56		270	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107		385	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>398,56</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>62,17</b>	<b>70,11</b>	<b>145,55</b>	<b>1641,08</b>			
<b>День 3(среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64		2\4	
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		14	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28		H	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82		376	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47		338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>10,74</b>	<b>18,13</b>	<b>73,27</b>	<b>612,74</b>			
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67		22	
	Суп картофельный с клецками на курином бульене	200	2,84	3,68	15,04	115,4		43	
	Тефтели мясные (2й вариант)	100	8,55	12,32	11,48	190,77		287	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		302	
	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8		539	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28		H	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94		H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>29,71</b>	<b>30,07</b>	<b>104,75</b>	<b>1041,61</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	100	14,50	9,45	30,56	265		406	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118		348	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,82</b>	<b>9,47</b>	<b>59,4</b>	<b>383</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,27</b>	<b>57,67</b>	<b>237,42</b>	<b>2037,35</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62		175	

	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,66</b>	<b>21,08</b>	<b>60,52</b>	<b>625,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1
	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54
	Жаркое по-домашнему(говядина ,картофель,лук репчатый,томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>48,16</b>	<b>30,61</b>	<b>94,02</b>	<b>1069,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки песочные с яблоком	100	6,61	10,85	48,32	317,33	419
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,95</b>	<b>10,95</b>	<b>71,92</b>	<b>415,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>59,85</b>	<b>42,16</b>	<b>167,2</b>	<b>1625,81</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,12</b>	<b>11,08</b>	<b>73,16</b>	<b>558,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	2,52	5,00	8,46	85,7	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	106,6	102
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>29,16</b>	<b>23</b>	<b>95,84</b>	<b>940,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник витаминизированный	100	6,47	8,2	68,31	373	493
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,15</b>	<b>8,48</b>	<b>89,07</b>	<b>461,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>49,43</b>	<b>42,56</b>	<b>258,07</b>	<b>1960</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшениная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>17,12</b>	<b>14,62</b>	<b>75,14</b>	<b>614,06</b>	<b>35</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежкл с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	88
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	405
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	128
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	H
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>33,71</b>	<b>31,91</b>	<b>84,55</b>	<b>1030,44</b>	<b>138</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	100	6,47	8,20	68,31	373	346
	Компот из апельсиннов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>8,3</b>	<b>102,31</b>	<b>514,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>41,02</b>	<b>40,61</b>	<b>196,66</b>	<b>1591,64</b>		
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный с кукурузой отварной	150	11,51	14,24	14,84	232,94	233
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>520</b>	<b>16,79</b>	<b>22,51</b>	<b>39,99</b>	<b>542,04</b>	<b>5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	2,98	5,19	6,25	83,6	512
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,4	11,7	93	98
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	165
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	344
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	H
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>38,65</b>	<b>34,7</b>	<b>97,36</b>	<b>1044,42</b>	<b>440</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	355
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>13,98</b>	<b>6,12</b>	<b>71,44</b>	<b>416,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>69,42</b>	<b>63,33</b>	<b>208,79</b>	<b>2003,06</b>		
<b>День 8 (среда)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>13,96</b>	<b>21,11</b>	<b>79,95</b>	<b>679,52</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5\1
	Солянка	200	6,14	9,78	2,38	122	136
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>35,92</b>	<b>30,55</b>	<b>70,02</b>	<b>923,31</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>387,56</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1740</b>	<b>68,49</b>	<b>64,27</b>	<b>200,1</b>	<b>1990,39</b>		
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300	79
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>12,75</b>	<b>13,52</b>	<b>74,21</b>	<b>582,92</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной"(морковка отварная,соленный огурец,картофель отварной,горошек зеленый консервированный,лук,масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85	38
	Суп крестьянский с овощами	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20	124	130
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>27,1</b>	<b>28,88</b>	<b>80,71</b>	<b>860,54</b>	
	Булочка обогащенная (сырная палочка)	100	8,78	3,26	44,10	240	445
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,58</b>	<b>8,26</b>	<b>52,1</b>	<b>340</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>54,43</b>	<b>50,66</b>	<b>207,02</b>	<b>1783,46</b>
<b>День 10 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,36</b>	<b>20</b>	<b>72,88</b>	<b>657,54</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	52,3
	Суп картофельный с яичными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8
	Плов (фляе индейки,рис,томатная паста,морковь,лук)	250	16,48	16,89	26,03	322
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>48,27</b>	<b>22,85</b>	<b>109,48</b>	<b>1060,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>8,3</b>	<b>86,9</b>	<b>457</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>74,23</b>	<b>51,15</b>	<b>269,26</b>	<b>2174,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15900</b>	<b>607,61</b>	<b>559,69</b>	<b>2113,33</b>	<b>19026,49</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>8825</b>	<b>340,92</b>	<b>305,42</b>	<b>1191,295</b>	<b>10600,675</b>

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

*Орлова Т.А.*  
*Токарева С.О.*  
*Курочкин А.И.*

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.\2017г.
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А.\2012г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.(допускаются замены: 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из котлетной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.)