

СОГЛАСОВАНО:
Директор КУ "Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа" _____
/П. И. Мухоморов/

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор ООО «МедиаВизн» _____
Писейнов С.Н.
«___» _____ 2025г.

Основное (организованное) меню для учащихся

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

категория:	Школьный	Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понеделенье)									
ЗАВТРАК	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		
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	Плоды или ягоды свежие	560	13,86	13,42	65,5	552,42	14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	3,19	4,72	79,1	157		
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	200	1,9	4,06	13,12	96,6	508a		
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3	414		
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233	710		
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,60	Н		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н		
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	870	37,35	39,69	86,74	1054,82	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
1430 51,21 53,11 152,24 1607,24									
День 2(вторник)									
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222		
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	Н		
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
560 33 26,54 96,22 868,81 122									
ОБЕД									
Винегрет овощной									
100 1,39 10,02 6,55 122									

	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	870	29,54	41,41	86,19	1060,25	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1430	62,54	67,95	182,41	1929,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3(среда)							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	214
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	10,74	18,13	73,27	612,74	16
ОБЕД							
	Салат из редиса с огурцами	100	2,4	7,4	2,5	86	43
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,84	3,68	15,04	115,4	287
	Тефтели мясные (2й вариант)	100	8,55	12,32	11,48	190,77	302
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	539
	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	870	30,61	30,77	96,92	1020,94	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1440	41,35	48,9	170,19	1633,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК							
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	19,66	21,08	60,52	625,5	501
ОБЕД							
	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	54
	Рассолник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	
	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	Н
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94	Н
	870	48,16	30,61	94,02		1069,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД						1695,3	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК	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	Н
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрукты или ягоды свежие					558,58	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,12	11,08	73,16	83,38	102
	Салат из свежей капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	106,6	298
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	127,2	304
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	209,7	349
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	132,8	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	937,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,39	24,75	90,13	1496,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	42,51	35,83	163,29		

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшенная)	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	Н
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрукты или ягоды свежие					614,06	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,12	14,62	75,14	71,4	88
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,8	405
	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	270	203
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	195,72	128
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	118	Н
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	1005,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33,56	31,97	76,19	1619,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,68	46,59	151,33		

День 7 (вторник)

ЗАВТРАК	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,79	22,51	39,99	542,04	13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	1,70	7,50	4,70	90	512
	Салат из свежей моркови с огурцами	200	1,7	4,4	11,7	93	9,8
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	100	14,55	16,79	2,89	180	165
	Шницель натуральный рубленый	200	11,2	6,96	46,32	297,6	
	Каша гречневая рассыпчатая					112	344
	Компот из яблок и слив или яблок и апельсинов (яблоки и апельсины)	200	0,12	0,10	27,50	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	137,94	Н
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	1050,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	920	37,37	37,01	95,81	1592,86	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1440	54,16	59,52	135,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						303,64	174
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	122,6	384
	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	66	14
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	47	338
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	679,52	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,96	21,11	79,95	105	511
ОБЕД	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	122	136
	Солянка	200	6,14	9,78	2,38	139,64	226
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	137,25	321
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	141,2	350
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	140,28	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	137,94	Н
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	923,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	870	35,92	30,55	70,02	1602,83	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1440	49,88	51,66	149,97		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						300	79
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70		

		20	0,39	0,9	2,65	20,3	351
Соус молочный (сладкий)		200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
Чай с молоком или сливками		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
Хлеб пшеничный		100	0,40	0,40	9,80	47	338
Плоды или ягоды свежие		580	12,75	13,52	74,21	582,92	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,76	6,09	2,38	67,3	98
Салат из свежих огурцов		200	1,18	3,94	4,88	61	130
Суп крестьянский с овощами		100	10,50	11,70	8,20	124	203
Котлеты домашние (с соусом)		150	5,46	5,79	30,45	195,72	342
Макаронные изделия отварные с маслом,		200	0,44	0,16	28,20	116,6	Н
Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива,		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
персики или абрикосы)		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Хлеб пшеничный		870	26,44	28,94	76,81	842,84	Н
Хлеб ржано-пшеничный		1450	39,19	42,46	151,02	1425,76	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1450	39,19	42,46	151,02	1425,76	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,80	10,36	45,70	300	379
День 10 (пятница)		200	3,16	2,68	15,94	100,6	15
ЗАВТРАК		20	4,64	5,90	0,00	72	338
Кофейный напиток с молоком		100	0,40	0,40	9,80	47	Н
Сыр (поршиями) (Российский)		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Плоды или ягоды свежие		580	17,36	20	72,88	657,54	351
Хлеб ржано-пшеничный		100	1,11	6,08	11,44	96,7	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	2,44	2,6	11,14	77,8	265
ОБЕД		250	16,48	16,89	26,03	322	389
Суп картофельный с мясными хлопьями		200	20,00	2,00	58,00	330	Н
Плов (филе индейки, рис, томатная		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
паста, морковь, лук)		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Соки овощные, фруктовые и ягодные		870	48,13	28,83	109,31	1104,72	Н
Хлеб пшеничный		1450	65,49	48,83	182,19	1762,26	Н
Хлеб ржано-пшеничный		14390	524,83	506,54	1592,98	16364,67	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		7920	295,16	277,685	887,585	9063,465	Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7920	295,16	277,685	887,585	9063,465	Н
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7920	295,16	277,685	887,585	9063,465	Н
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		7920	295,16	277,685	887,585	9063,465	Н

Экономист по ценам:

Технолог:

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;).