

СОГЛАСОВАНО:

Директор КУ "Нижнеартовская общеобразовательная санаторная школа"

/Лопаткина Н.В.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор "Образовательного центра"

Гусейнов С.Н.

2025г.

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

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Пример пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	16,46	19,18	87,97	703,74	15
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	84
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	295
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	157
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ПОЛДНИК	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
	Итого за обед	870	29,11	37,53	82,72	1009,65	423
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская" (масса 100 г)	100	7,66	9,86	45,70	302	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Итого за полдник	300	13,46	14,86	53,70	402	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	42,97	52,79	146,22	1458,65	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181

	Бутерброды с маслом	60	3,67	11,33	21,93	204	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,93	21,57	87,75	593,96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		800	18,3	33,4	137	923,38	
ОБЕД	Салат овощной с растительным маслом (перец болгарский)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными 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	7110
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	39,89	47	88,72	1109,12	
ПОЛДНИК	Плошка 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,61	12,61	50,13	398,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	62,17	70,11	145,55	1641,08	
День 3(средн)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Масло (поршым)	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	11,08	18,91	57,03	556,72	
ОБЕД	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 бульоне	200	2,84	3,68	15,04	115,4	43
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62	100,77	126
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,31	20,98	101,89	951,61	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,82	9,47	59,4	383	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,21	49,36	218,32	1891,33	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружб" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	24
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (поршманн) (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	19,32	20,3	76,76	681,52	
ОБЕД	Салат из свежкы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	5011
	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы, 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	48,16	30,61	94,02	1069,8	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,95	10,95	71,92	415,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	59,85	42,16	167,2	1625,81	
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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,12	11,08	73,16	558,58
ОБЕД	Салат из капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	83,38	11
	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
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	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	Н	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	34,29	27,23	90,52	981,25	
ПОЛДНИК	Гранник витаминизированный	100	6,47	8,2	68,31	373	493
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,15	8,48	89,07	461,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	54,56	46,79	252,75	2001,03	
День 6 (понедельник)							

ЗАВТРАК	Каши вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем/пшеница)	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	N
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,12	14,62	75,14	614,06	
ОБЕД	Салат из свежлы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	N
	Хлеб раано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	N
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33,71	31,91	84,55	1030,44	
ПОЛДНИК	Пирокки печеный с капустой	100	6,47	8,20	68,31	373	138
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	8,3	102,31	514,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	41,02	40,61	196,66	1591,64	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каши из смеси круп (четыре злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177
	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	N
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,46	19,11	65,45	608,62	
ОБЕД	Салат летний(помидор, огурец, перец)	100	1,22	5,2	6,45	77,5	16
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,4	11,7	93	512
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	918
	Каши гречневая рассычатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
	Компот из яблок и слив или яблок и айвы (яблоки и айва)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	N
	Хлеб раано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	N
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,89	34,71	97,56	1038,32	
ПОЛДНИК	Булочка "Воложанка"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,98	6,12	71,44	416,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	66,33	59,94	234,45	2063,54	

ЗАВТРАК	Каши вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и пшеничной круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порошковое)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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		570	13,96	21,11	79,95	679,52	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	511
	Сотинки	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	35,92	30,55	70,02	923,31	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,61	12,61	50,13	387,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	68,49	64,27	200,1	1990,39	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	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	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	12,75	13,52	74,21	582,92	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	15
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,64	28,99	77,51	846,94	
ПОЛДНИК	Булочка обогашенная (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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,58	8,26	52,1	340	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	53,97	50,77	203,82	1769,86	

День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК		Каша пшенная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300	177	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379	
		Сыр (поршанин) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15	
		Питомы или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	17,36	20	72,88	657,54		
		Салат из капусты белокачанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90	94	8	
		Суп картофельный с мясными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8	79	
ОБЕД		Плов (филе индейки, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	265	
		Сок 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			870	48,62	29,85	103,77	1102,02		607
ПОЛДНИК		Варен	100	2,8	3,3	77,3	350		385
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	8,6	8,3	86,9	457		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1750	74,58	58,15	263,55	2216,56		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			17730	580,15	534,95	2028,62	18249,89		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			9740	327,365	296,55	1146,085	10233,225		

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Мотыльнова 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. Г. гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из колбасной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).