

СОГЛАСОВАНО:

Директор г. Нижнеартовская общеобразовательная санаторная школа

\_\_\_\_\_/Лопаткина Н.В.  
2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Меридиан»

\_\_\_\_\_/Гусейнов С.Н.о

2021г.



**Основное (организованное) меню для учащихся  
КУ «Нижнеартовская общеобразовательная  
санаторная школа»**

**Возрастная категория:**

Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>20,84</b>	<b>19,66</b>	<b>73,50</b>	<b>668,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,40	93,6	111
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	80	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Овощи, припущенные с маслом	150	2,28	3,68	14,29	99,3	316
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>25,24</b>	<b>40,56</b>	<b>73,38</b>	<b>991,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка с орехами (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>300</b>	<b>13,46</b>	<b>14,86</b>	<b>53,70</b>	<b>402</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>59,54</b>	<b>75,08</b>	<b>200,58</b>	<b>2061,96</b>	

День 2(вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>16,16</b>	<b>18,66</b>	<b>68,55</b>	<b>617,64</b>	
ОБЕД	Салат "Студенческий"(морковка отварная, горошек, картофель, яйцо)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,2	84
	Бефстроганов из отварного мяса	150	22,20	21,30	4,54	296,3	508
	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	128
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	345
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>26,22</b>	<b>30,08</b>	<b>48,66</b>	<b>812,16</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	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>387,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>60,99</b>	<b>61,35</b>	<b>167,34</b>	<b>1817,36</b>	

День 3(среда)							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>11,02</b>	<b>18,89</b>	<b>43,07</b>	<b>500,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	4\1
	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,2	97
	Зразы рыбные рубленые (с маслом)	80	8,55	12,32	11,48	190,77	237
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>23,17</b>	<b>21,47</b>	<b>93,90</b>	<b>783,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная (масса 100 г)	100	7,90	8,12	44,48	283	422
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,22</b>	<b>8,14</b>	<b>73,32</b>	<b>401</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>42,41</b>	<b>48,50</b>	<b>210,29</b>	<b>1685,56</b>	

<b>День 4 (четверг)</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 с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>18,92</b>	<b>19,90</b>	<b>66,96</b>	<b>634,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>48,12</b>	<b>30,71</b>	<b>91,74</b>	<b>1064,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки песочные с яблоком	100	6,61	10,85	48,32	317,33	419
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
<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>1550</b>	<b>73,99</b>	<b>61,56</b>	<b>230,62</b>	<b>2114,83</b>	

<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	170	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>27,26</b>	<b>18,24</b>	<b>80,17</b>	<b>707,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	100	2,52	5,00	8,46	85,7	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Печень тушеная в соусе	80	10,13	7,01	3,05	127,2	261
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,56</b>	<b>26,24</b>	<b>97,53</b>	<b>997,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	100	14,50	9,45	30,56	265	406
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,18</b>	<b>9,73</b>	<b>51,32</b>	<b>353,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>73,00</b>	<b>54,21</b>	<b>229,02</b>	<b>2058,16</b>	

<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2	210
	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29	131
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,39</b>	<b>42,03</b>	<b>20,59</b>	<b>668,59</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы 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
	Плов (филе индейки, рис, томат пата, морковь, лук)	150	16,48	16,89	26,03	322	265
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>27,41</b>	<b>28,21</b>	<b>75,09</b>	<b>893,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники детские	100	6,47	8,20	68,31	373	453
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>8,30</b>	<b>102,31</b>	<b>514,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>58,71</b>	<b>78,54</b>	<b>197,99</b>	<b>2076,71</b>	

<b>День 7 (вторник)</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
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,08</b>	<b>14,60</b>	<b>78,00</b>	<b>625,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы консервированной	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10\1
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>30,74</b>	<b>32,68</b>	<b>67,99</b>	<b>918,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Творожная" (масса 50 г)	100	13,08	6,06	38,68	262	440
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
<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>1730</b>	<b>61,80</b>	<b>53,40</b>	<b>217,43</b>	<b>1961,15</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 сгущенным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
<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 картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,09	10,10	5,99	122	61
	Солянка	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Рыба отварная (с маслом)	80	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>32,50</b>	<b>26,22</b>	<b>78,66</b>	<b>915,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</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>1770</b>	<b>65,07</b>	<b>59,94</b>	<b>208,74</b>	<b>1982,09</b>	



<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная или рисовая с изюмом	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12,36</b>	<b>12,62</b>	<b>71,56</b>	<b>562,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	19
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>27,10</b>	<b>28,88</b>	<b>80,71</b>	<b>860,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка обогащенная (масса 50 г)	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>52,10</b>	<b>340</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>54,04</b>	<b>49,76</b>	<b>204,37</b>	<b>1763,16</b>	

<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная или рисовая с изюмом	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>16,96</b>	<b>19,60</b>	<b>63,08</b>	<b>610,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей с морской капусты	100	0,75	3,65	0,93	73,44	10-с
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Куриная грудка отварная	125	17,30	14,80	4,80	200	405
	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	139
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>51,74</b>	<b>29,99</b>	<b>93,12</b>	<b>1102,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>7,50</b>	<b>7,26</b>	<b>23,54</b>	<b>189,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>76,2</b>	<b>56,85</b>	<b>179,74</b>	<b>1903,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16251</b>	<b>619,13</b>	<b>595,55</b>	<b>2039,14</b>	<b>19399,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1625,1</b>	<b>61,91</b>	<b>59,56</b>	<b>203,91</b>	<b>1939,963</b>	

Начальник производственного отдела: \_\_\_\_\_

Экономист по ценам: \_\_\_\_\_

Технолог: \_\_\_\_\_

Примечание:

1.Сборник рецептур 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.СанПиН 2.3\2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

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).