

«УТВЕРЖДАЮ»

Общество с ограниченной ответственностью
ООО «СтандартПродукт»

Генеральный директор

К.Е. Татауров

« 09 » 2024 год



«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ ВМО «СЕМЕНКОВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
С.В. СОЛОДУГИНА»

Директор

С.В. Солодугина

« 09 » 2024 год



**Примерное комплексное 10-ти дневное меню для обучающихся в
образовательных учреждениях
Городского округа Вологда**

	Тад с сахаром 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
	4 Четверг													
	Завтрак													
171	Вермишель молочная 200	200	11,870	13,620	69,620	519,510	0,353	13,520	254,200	455,730	285,900	62,140	4,070	0,060
54-21гн	Какао с молоком 200	200	4,700	8,900	17,630	270,000	0,003	2,080	232,000	292,000	114,000	7,400	0,060	0,050
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,690	3,760	13,990	109,910	0,220	1,440	22,200	138,530	126,100	32,540	1,010	0,010
403	Фрукт сезонный 100	100	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	5 Пятница		0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
	Завтрак													
196	Каша овсяная 200	200	23,940	16,920	97,930	555,060	0,240	3,090	223,200	327,510	307,690	63,080	2,620	0,010
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	15,970	14,170	23,380	238,960	0,040	0,990	223,200	304,900	228,790	34,080	0,780	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
21	Выпечка 60	60	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	6 Суббота		4,620	1,740	40,800	180,000	0,110			11,200	43,000	15,200	0,990	
	Завтрак													
171	Речка отварная	150	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03
105	Фрикадельки по -калнинирадски	90	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	
415	Какао-напиток на молоке	200	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	
18	Хлеб из муки пшеничной	60	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
	7 Понедельник		4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	Завтрак													
226	Макароны с сыром 200	200	17,520	17,960	99,270	598,420	0,582	1,380	167,200	376,520	443,910	103,720	3,950	0,060
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	4,840	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	14,120	1,810	0,05
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	62,400	1,220	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190	1,300	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
	8 Вторник		3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	Завтрак													
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	150/50	20,160	18,630	96,230	587,140	0,383	1,630	148,840	410,960	290,420	71,980	2,397	0,030
			9,750	13,180	15,290	210,110	0,003	0,510	131,640	282,390	113,720	18,840	0,007	0,02

2	Кондитерское изделие 40	40	3,080	1,160	27,200	120,000	0,080			8,800	34,000	12,800	0,640	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	9 Среда													
	Завтрак													
199	Каша пшенная 200	200	4,480	5,120	10,400	332,200	0,300	2,080	132,000	292,000	144,000	22,400	0,160	0,030
590	Кондитерское изделие 40	40	3,080	1,160	27,200	98,000	0,080			8,800	34,000	12,800	0,640	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	10 Четверг													
	Завтрак													
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14,560	2,190	68,200	289,420	0,009	0,640	227,600	121,980	65,420	10,560	0,750	0,05
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,330	2,680	20,530	87,440	0,003		12,000	114,400	150,650	40,220	3,390	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	11 Пятница													
	Завтрак													
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	26,060	31,130	40,050	437,400	0,420	8,4	220,000	204,880	172,500	60,220	2,860	0,000
420	Чай 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
	12 Суббота													
	Завтрак													
226	Макароньы с сыром 200	200	4,840	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	14,120	1,810	0,05
			17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06

5421з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс), ОВЗ

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Влдог/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Минеральные вещества (мг)									
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	Д (мкг)	А (рет.экв/сут)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
	1 Понедельник		48,470	50,880	205,050	1386,330	1,110	0,887	39,100	6,000	420,230	663,520	664,970	151,870	7,960	0,060
	Завтрак		19,410	15,230	119,680	513,140	0,740	0,300	26,300	3,050	210,400	227,230	182,900	26,300	3,090	0,000
726	Блины 150	150	15,030	12,480	81,030	292,440		0,3	14	2,4	202,000	100,720	100,900		0,200	
471	Молоко стуженное 20	20	1,400	1,980	1,900	87,000	0,610		0,200	0,650	8,400	101,400	43,800	6,800	0,040	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050		10,000			16,000	11,000	9,000	2,200	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010		2,100			2,210	1,100	0,600	0,050	
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,310	0,720	21,000	85,200	0,070					6,900	26,100	9,900	0,600	
	Обед		29,060	35,650	85,370	873,190	0,370	0,587	12,800	2,950	209,830	436,290	482,070	125,570	4,870	0,060
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020		3,000			13,800	14,400	8,400	0,360	
99	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,610	3,260	10,040	141,500	0,010	0,087	6,800	0,870	114,2	171,100	141,170	27,170	0,040	

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

54-28м	Ежики куриные с соусом томатным 90/20	90/20	22,210	28,680	21,200	330,420	0,090	0,200	0,640	1,850	83,620	221,980	165,420	53,560	1,650	0,06
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170	0,300		0,23	12,000	17,650	123,130	24,070	1,370	
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010		2,360		0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040					4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030					3,600	18,400	4,000	0,580	
	2 Вторник		46,540	47,690	201,710	1411,390	0,720	0,845	36,010	6,105	436,220	596,660	661,450	150,120	7,250	0,060
	Завтрак		24,920	19,420	91,780	580,810	0,390	0,350	1,920	2,575	357,200	254,760	370,110	64,410	3,890	0,030
171	Каша гречневая	150	8,750	4,410	28,340	127,100	0,050			0,125	120,000	118,680	117,870	8,220	0,660	
105	Фрикадельки по-калиннинградски 90	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,350	0,800		220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160		1,120	2,450	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140					13,800	52,200	19,800	1,200	
	Обед		21,620	28,270	109,930	830,580	0,330	0,495	34,090	3,530	79,020	341,900	291,340	85,710	3,360	0,030
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020		17,100			76,430	17,710	9,120	0,340	
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,600	5,350	8,480	159,360	0,080	0,050	12,980	0,880	9,010	163,150	42,330	19,030	0,910	
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,910	15,990	21,170	269,320	0,060	0,445	3,550	2,500	54,000	13,600	96,590	19,640	0,130	0,03
342	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060			0,15	16,000	75,550	81,450	20,720	0,570	
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,310	0,020	10,380	63,320			0,460		0,010	0,370	0,060		0,030	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080					9,200	34,800	13,200	0,800	

	6 Суббота		46,540	47,690	201,710	1411,390	0,720	0,845	36,010	6,105	436,220	596,660	661,450	150,120	7,250	0,060
	Завтрак		24,920	19,420	91,780	580,810	0,390	0,350	1,920	2,575	357,200	254,760	370,110	64,410	3,890	0,030
171	Каша Гречневая	150	8,750	4,410	28,340	127,100	0,050			0,125	120,000	118,680	117,870	8,220	0,660	
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,350	0,800		220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160		1,120	2,450	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140					13,800	52,200	19,800	1,200	
	Обед		21,620	28,270	109,930	830,580	0,330	0,495	34,090	3,530	79,020	341,900	291,340	85,710	3,360	0,030
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020		17,100			76,430	17,710	9,120	0,340	
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,600	5,350	8,480	159,360	0,080	0,050	12,980	0,880	9,010	163,150	42,330	19,030	0,910	
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,910	15,990	21,170	269,320	0,060	0,445	3,550	2,500	54,000	13,600	96,590	19,640	0,130	0,03
342	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060			0,15	16,000	75,550	81,450	20,720	0,570	
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,310	0,020	10,380	63,320			0,460		0,010	0,370	0,060		0,030	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080					9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030					3,600	18,400	4,000	0,580	
	7 Понедельник		47,500	49,080	201,580	1379,150	0,736	0,880	36,480	6,080	430,400	664,930	678,170	151,960	7,250	0,060
	Завтрак		17,520	17,960	99,270	598,420	0,582	0,080	1,380	2,630	167,200	376,520	443,910	103,720	3,950	0,060
226	Макароны с сыром 200	200	4,840	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	0,080	0,180	147,200	226,740	138,510	14,120	1,810	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310					20,400	180,600	62,400	1,220	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190		1,300	2,450	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010

10	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,240	0,480	14,000	56,800	0,040							4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030							3,600	18,400	4,000	0,580	
	9 Среда		48,460	49,210	201,950	1472,280	0,755	0,860	37,670	6,000	425,300	665,520	691,340	151,040	7,300	0,060		
	Завтрак		12,450	7,770	85,350	623,100	0,530	0,000	4,180	0,380	132,000	316,810	231,300	55,600	2,050	0,030		
199	Каша пшениная 200	200	4,480	5,120	10,400	332,200	0,300		2,080	0,380	132,000	292,000	144,000	22,400	0,160	0,030		
590	Кондитерское изделие 40	40	3,080	1,160	27,200	98,000	0,080					8,800	34,000	12,800	0,640			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010		2,100			2,210	1,100	0,600	0,050			
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140					13,800	52,200	19,800	1,200			
	Обед		36,010	41,440	116,600	849,180	0,225	0,860	33,490	5,620	293,300	348,710	460,040	95,440	5,250	0,030		
57	Капуста квашеная 60/Салат	60	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020		17,100			27,390	17,710	9,120	0,340			
318	Суп Минестроне	200	8,060	11,600	31,600	143,600	0,006	0,320		1,290	2	148,100	111,200	4,120	0,440			
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,960	21,750	13,390	282,480	0,001	0,540	4,500	3,990	116,900	118,160	193,240	36,860	2,040			
354	Пюре картофельное 150	150	2,840	4,940	22,760	212,440	0,160		11,890	0,340	174,400	42,080	84,690	28,140	1,030	0,030		
	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200						0,180			0,020			
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,008					9,200	34,800	13,200	0,800			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030					3,600	18,400	4,000	0,580			
	10 Четверг		47,140	45,540	209,280	1496,300	0,760	0,840	40,860	6,105	420,110	674,410	677,990	158,620	9,200	0,060		
	Завтрак		27,390	9,330	129,060	584,710	0,282	0,450	1,940	3,355	259,600	365,790	340,870	77,980	5,060	0,060		
54-28м	Биточки Куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14,560	2,190	68,200	289,420	0,009	0,450	0,640	0,780	227,600	121,980	65,420	10,560	0,750	0,05		
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,330	2,680	20,530	87,440	0,003			0,125	12,000	114,400	150,650	40,220	3,390			

	Лущенный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	2,450	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,014
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080				9,200	34,800	13,200	0,800	
	Обед		19,750	36,210	80,220	911,590	0,478	38,920	2,750	160,510	308,620	337,120	80,640	4,140	0,006
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020	3,000			13,800	14,400	8,400	0,360	
119	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,600	5,350	8,480	159,360	0,008	15,980		9,010	135,150	62,330	19,030	0,090	
423-2004	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	90	10,440	25,830	3,310	406,710	0,280	1,940	2,600	135,500	128,590	129,140	7,890	0,340	
342	Рис отварной 150	150	3,750	4,150	29,190	154,120	0,060	14	0,15	16,000	8,880	81,450	26,720	0,570	
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000			14,000	14,000	8,000	1,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040				4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030				3,600	18,400	4,000	0,580	
	11 Пятница		48,006	48,990	202,960	1415,326	0,720	36,310	6,200	422,510	675,210	661,490	156,620	7,550	0,060
	Завтрак		28,220	31,660	69,620	541,150	0,520	18,500	3,800	220,000	225,690	200,900	75,820	5,480	0,000
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	26,060	31,130	40,050	437,400	0,420	8,4	3,8	220,000	204,880	172,500	60,220	2,860	
420	Чай 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100			0,210			0,020	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040				4,600	17,400	6,600	0,400	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200	
	Обед		19,786	17,330	133,340	874,176	0,200	17,810	2,400	202,510	449,520	460,590	80,800	2,070	0,060
94	Салат Мозайка 60	60	1,900	6,410	8,270	163,910	0,100	4,650		112,500	11,780	138,970	5,040	0,540	0,01
99	Суп из овощей 200	200	1,610	3,260	10,040	181,500	0,010	6,800	0,800		161,100	61,170	3,170	0,040	
334	Рагу из мяса птицы (курица) 240	240	13,666	7,020	80,980	379,636	0,010	4	1,6	90,000	264,880	222,500	60,220	0,040	0,05

	количество из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470			
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580			
	12 Суббота		47,500	49,080	201,580	1379,150	0,736	0,880	36,480	6,080	430,400	664,930	678,170	151,960	7,250	0,066
	Завтрак		17,520	17,960	99,270	598,420	0,582	0,080	1,380	2,630	167,200	376,520	443,910	103,720	3,950	0,066
226	Макаронны с сыром 200	200	4,840	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	0,080	0,180	147,200	226,740	138,510	14,120	1,810	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	62,400	1,220			
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190		1,300	2,450	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800			
	Обед		29,980	31,120	102,310	780,730	0,154	0,800	35,100	3,450	263,200	288,410	234,260	48,240	3,300	0,000
36	Огурцы консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,020		3,000		13,800	14,400	8,400	0,360		
81	Суп гороховый 200	200	6,960	13,500	22,580	228,320	0,004		17,600	0,650	118,6	125,760	64,590	5,820	0,660	
331	Плов куриный 240	240	18,440	15,020	33,700	347,170	0,020	0,800	14,500	2,800	144,6	135,690	102,070	16,820	0,860	
476	Напиток ягодный 200	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360				0,040		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, 1 смена

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.															
	Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	І	
	1	Понедельник														
		Завтрак		25,890	21,620	173,015	715,520	0,423	30,070	281,933	293,803	237,133	33,000	3,377	0,000	
726		Блины 200	200	20,040	17,640	115,040	402,920	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0	
471		Молоко стухенное 30	30	2,100	2,970	2,850	150,500	0,270	0,300	12,600	152,100	65,700	10,200	0,060	0	
403		Фрукт сезонный 100	100	0,400		15,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200		
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	8,625	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050		

18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	5,080	0,960	28,000	113,600	0,080			4,200	34,800	11,200	0,999	
21	Выпечка 60	60	4,620	1,740	40,800	180,000	0,110			11,200	43,000	15,200	0,990	
	6 Суббота													
	Завтрак		27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2,000	413,200	280,127	404,638	67,639	5,170	0,030
171	Гречка отварная 180	180	10,500	5,292	34,008	152,520	0,060	0	144,000	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калиннинградски 110	110	9,724	11,792	10,670	296,348	0,044	0,880	252,000	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	7 Понедельник													
	Завтрак		18,430	18,200	106,270	626,820	0,602	1,380	167,200	378,820	452,610	133,020	4,330	0,060
226	Макаронны с сыром 200	200	4,980	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	54,120	1,990	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	48,400	1,220	

590	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,421	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	9,800	1,200	
	10 Четверг													
	Завтрак		32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,060
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	80/20/40	18,531	4,787	76,800	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,440	1,955	0,0496364
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,400	139,280	120,780	60,264	4,068	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	11 Пятница													
	Завтрак		31,260	33,610	78,750	591,650	0,540	20,530	273,110	252,600	220,810	80,820	7,270	0,000

Второй прием пищи																
49	Гуляш из мяса птицы 100	100	24,39 6	22,58 3	25,366	388,25 3	0,00 1	0,60 0	5,500	4,00 0	228,878	118,41 8	155,18 2	15,05 1	1,49 3	0
354	Пюре картофельное 150	180	3,408	5,928	31,312	195,92 8	0,25 2		16,26 8	0,35 0	29,280	50,496	101,62 8	29,12 0	2,23 6	0,01 2
	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200						0,180			0,02 0	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800 0	0,03 0					3,600	18,400	4,000	0,58 0	
10 Четверг																
Второй прием пищи																
423-2004	Бефстроганов из мяса отварного говядины 100	100	11,60 0	28,70 0	3,678	369,90 0	0,31 1	0,20 0	2,156	2,70 0	178,556	123,87 8	141,48 9	12,10 0	1,07 0	0
342	Рис отварной 180	180	4,500	4,980	35,028	184,94 4	0,07 2		16,8	0,2	19,200	10,656	97,740	32,06 4	0,68 4	0
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000 0	0,04 0		4,000			14,000	14,000	8,000	1,80 0	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800 0	0,03 0					3,600	18,400	4,000	0,58 0	

172	173	174	2,000	2,200	2,500	11,500	0,093	0	0	9,200	34,800	13,200	0,800	0
	алсу из муки пшеничной 40													
	Обед		3,083	4,235	35,771	397,930	0,053	10,860	160,760	201,030	147,010	34,733	1,100	0,000
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	2,013	4,075	15,461	305,600	0,013	8,500	160,75	193,870	126,460	28,963	0,050	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,480	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	2 Вторник													
	Завтрак		27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2,000	413,200	280,127	404,638	67,639	5,170	0,030
171	Гречка отварная 180	180	10,500	5,292	34,008	152,520	0,060	0	144,000	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калиннинградски 110	110	9,724	11,792	10,670	296,348	0,044	0,880	252,000	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	

122	Расольник ленинградский 250	250	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,900	56,875	131,275	69,350	23,588	1,013	0
428	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200				0,180			0,020	
19	Хлеб ржано- пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	4 Четверг		16,040	34,098	182,258	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,250	116,758	7,567	0,060
	Завтрак		12,970	15,850	74,020	512,010	0,353	13,832	309,000	469,530	303,000	87,750	5,079	0,060
171	Вермишель молочная 250	250	5,800	11,130	22,030	262,500	0,003	2,392	286,800	305,800	131,100	33,010	1,069	0,050
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,690	3,760	13,990	109,910	0,220	1,440	22,200	138,530	126,100	32,540	1,010	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
	Обед		3,070	18,248	108,238	362,993	0,090	18,635	22,385	82,285	79,250	29,008	2,488	0,000
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	2,000	18,088	88,188	270,663	0,050	16,275	22,375	75,125	58,700	23,238	1,438	0

	Плодов (яблоки) 200	200	0,120	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	5 Пятница													
	Завтрак		27,933	20,463	103,775	675,070	0,240	3,338	279,000	335,735	314,888	79,600	5,174	0,013
196	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	358,970	0,040	1,238	279,000	318,125	235,988	52,600	1,995	0,013
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	1,190	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			4,200	34,800	11,200	0,999	
21	Выпечка 60	60	4,620	1,740	40,800	180,000	0,110			11,200	43,000	15,200	0,990	
	Обед		3,953	4,415	36,770	353,675	0,083	12,500	231,250	218,975	108,863	33,463	2,430	0,000
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,550	226,875	0,013	8,500	231,25	201,375	76,463	21,463	0,050	0
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	

19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	6 Суббота													
	Завтрак		27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2,000	413,200	280,127	404,638	67,639	5,170	0,030
171	Гречка отварная 180	180	10,500	5,292	34,008	152,520	0,060	0	144,000	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калиннинградски 110	110	9,724	11,792	10,670	296,348	0,044	0,880	252,000	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	Обед		5,250	10,848	37,200	335,320	0,230	19,685	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0,000
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	4,000	10,688	20,600	229,200	0,200	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,310	0,020	10,380	63,320		0,460	0,010	0,370	0,060	0,060	0,030	

19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,280	
	7 Понедельник													
	Завтрак		18,430	18,200	106,270	626,820	0,602	1,380	167,200	378,820	452,610	133,020	4,330	0,060
226	Макаронь с сыром 200	200	4,980	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	54,120	1,990	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	48,400	1,220	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190	1,300	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3,850	1,200	35,000	142,000	0,100	0	0	11,500	43,500	16,500	1,000	0
	Обед		9,980	19,455	49,235	394,240	0,078	19,000	188,250	158,160	99,138	9,275	3,145	0,000
81	Суп гороховый 250	250	8,960	17,875	32,225	310,400	0,048	19,000	188,25	154,200	80,738	5,275	2,525	0
476	Напиток ягодный 200	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360			0,040	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	

	завтрак		12,022	0,121	11,042	040,202	0,248	4,492	280,800	32,611	241,201	22,022	1,801	0,022
199	Каша пшениная 250	250	5,152	5,888	11,960	382,030	0,345	2,392	280,800	335,800	165,600	80,760	0,184	0,035
590	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	9,800	1,200	
	Обед		11,115	15,030	57,860	248,500	0,038	0,000	2,500	138,905	157,400	9,150	2,950	0,000
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,500	43,500	179,500	0,008	0,000	2,5	135,125	139,000	5,150	2,350	0
	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200				0,180			0,020	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	10 Четверг													
	Завтрак		32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,060

УТ-СОВМ	Длинные куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	ОВ/ДУ/ЧУ	10,221	4,101	10,800	501,555	0,051	0,815	298,613	132,247	81,262	13,440	1,955	0,0496364
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,400	139,280	120,780	60,264	4,068	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	Обед		3,940	7,028	34,820	326,000	0,080	20,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493	0,000
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2,000	6,688	10,600	199,200	0,010	16,975	11,263	148,938	77,913	6,288	0,113	0
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	11 Пятница													
	Завтрак		31,260	33,610	78,750	591,650	0,540	20,530	273,110	252,600	220,810	80,820	7,270	0,000
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	29,100	33,080	49,180	487,900	0,340	10,43	273,110	231,790	192,410	65,220	3,650	

УТ-2.13	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	48,400	1,220	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190	1,300	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3,850	1,200	35,000	142,000	0,100	0	0	11,500	43,500	16,500	1,000	0
	Обед		9,980	19,455	49,235	394,240	0,078	19,000	188,250	158,160	99,138	9,275	3,145	0,000
81	Суп гороховый 250	250	8,960	17,875	32,225	310,400	0,048	19,000	188,25	154,200	80,738	5,275	2,525	0
476	Напиток ягодный 200	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360			0,040	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	

Таблица ассортиментов замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (1-4 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	150	15,0	12,5	81,0	292,4	292,4	Запеканка из творога	150	16,400	12,300	80,030	282,400
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченные с томатным соусом	75/20	12,3	19,8	8,3	286,0	286,0	Биточки рубленые куриные	90	16,1	14,2	13,4	277,2
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	180	26,06	31,13	40,05	437,4	437,4	Омлет	150	18,8	28,25	18,2	351,6
									Зеленый горошек	60	4,5	2,02	22,8	78,63

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отделным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Таблица ассортиментов замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (5-11 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Угле	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	200	20,040	17,640	115,040	402,920	Запеканка из творога	200	21,870	16,400	106,710	376,530	
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченные с томатным соусом	75/20	12,3	19,8	8,3	286,0	Биточки рубленые куриные	100	17,9	15,8	14,9	308,0	
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	230	29,1	33,08	49,18	487,9	487,9	Омлет	180	22,5	33,9	21,9	421,2
									Зеленый горошек	100	7,5	3,36	38,0	131,05