

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Нюганен И.П.

«05.10.2021» 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

И.П. Нюганен

«05.10.2021» 2021г.

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет в осенне-зимний период

на период 2021 - 2022

Сезон осенне-зимний

1 ДЕНЬ

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
302.04	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,9	10,9	39,3	278,0	2,5	171,0	0,3	0,3	0,5	83,2	72,4	94,0	1,6		
692	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	28,2	130,0	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	73,4	22,9	32,8	0,3		
45	Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	55,0	0,6	0,2	0,0	0,3	1,1	58,4	6,3	50,0			
23	Фрукты свежие	100	0,6	0,0	17,0	69,0	15,0	7,5	0,0	0,0	0,5	24,0	13,5	16,5	3,3		
0.05	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	20,9	169,0		0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	67,5	0,4		
<b>Обед</b>																	
133	Суп картофельный с рыбой	200/35	10,1	5,1	24,1	156,0	10,2	79,2	0,1	0,1	1,9	38,8	29,9	93,8	1,5		
413	Сосиска Молочная отварная	60	15,4	14,1	0,4	285,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,4	19,5	42,0	203,0	5,1		
516	Макаронные отварные	150	3,7	5,6	30,7	180,0	10,1	31,8	0,2	0,1	1,3	37,4	29,0	85,6	1,2		
639	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	18,2	72,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,7	0,0	0,0		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	50	5,8	1,1	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	36,3	3,4		
<b>итого</b>			<b>53,7</b>	<b>46,5</b>	<b>223,9</b>	<b>1622,0</b>	<b>39,2</b>	<b>321,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>19,0</b>	<b>408,2</b>	<b>308,8</b>	<b>711,9</b>	<b>16,9</b>		

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/7	5,3	1,2	39,0	178,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	16,3	9,3	74,0	0,8		
55	Колбаса в/к	15	2,5	5,9	0,0	62,0	21,9	125,5	0,0	0,1	0,8	61,5	25,1	50,1	1,4		
693	Какао с молоком	200	3,7	4,2	25,1	142,0	0,5	17,7	0,0	0,2	0,2	117,5	28,9	104,6	0,9		
0.05	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,8	20,9	169,0	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	57,5	0,4		
<b>Обед</b>																	
135	Суп из овощей с куриой	200/10	9,5	8,7	11,6	178,0	11,0	105,4	0,0	0,1	2,4	47,2	31,7	29,3	2,3		
51	Салат из свеклы с маслом растит.	50	1,6	15,0	9,9	179,0	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	17,0	31,8	1,5		
451	Котлета мясная рубленая запеченая	80	16,9	11,7	12,2	351,0	0,3	1,7	0,0	0,1	3,1	25,6	32,6	65,8	1,6		
511	Рис рассыпчатый (гарнир)	150	3,8	6,1	39,9	226,0	0,0	17,9	0,0	0,0	0,6	8,8	24,4	70,8	0,5		
631	Компот из яблок	180	0,2	0,0	22,0	88,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
<b>итого</b>			<b>55,7</b>	<b>55,2</b>	<b>225,8</b>	<b>1801,0</b>	<b>44,6</b>	<b>270,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>16,3</b>	<b>383,9</b>	<b>267,3</b>	<b>567,2</b>	<b>15,4</b>		



3 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг			
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
302	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,7	2,1	41,7	202,0	3,1	21,0	0,2	0,2	1,0	103,8	60,2*	86,1	1,9	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,1	11,5	4,6	5,2	0,5		
	Крендель Сахарный	60	0,6	0,4	13,9	63,0	6,8	2,7	0,0	0,1	25,7	16,2	21,6	0,1		
0.05	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	20,9	169,0	0,0	0,9	0,4	4,2	26,1	37,5	77,5	0,4		
	<b>Обед</b>															
110	Борщ с капустой, картоф, мясом, смет.	200/15/10	7,5	8,4	15,5	165,0	10,9	60,5	0,0	0,1	2,0	59,3	31,3	56,2	2,0	
388	Котлета запеченая рыбная	80	29,9	22,1	14,8	125,0	3,8	659,3	0,3	0,0	1,8	63,0	58,3	200,5	1,5	
520	Картофельное пюре	150	3,7	5,6	30,7	180,0	10,8	31,8	0,2	0,1	1,3	37,4	29,0	85,6	1,2	
639	Компот из свежих фруктов	200	1,0	0,2	22,0	83,0	1,6	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76,0	0,0	0,3	0,1	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
	итого		61,8	41,4	219,7	1273,0	37,0	777,4	1,3	0,6	14,4	378,7	297,9	616,0	13,6	

4 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг			
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	P	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
340	Омлет натуральный	130	11,1	18,2	2,1	217,0	0,5	0,2	0,1	0,3	0,0	93,4	13,3	53,4	1,5	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,5	17,7	0,0	0,2	0,2	117,5	28,9	64,6	0,9	
0,1	Печенье обогащенное	40	3,0	3,9	29,8	167,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8		
0.05	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,8	20,9	169,0	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	97,5	0,4	
	<b>Обед</b>															
132	Рассольник "Ленинградский" с курой	200/10/10	12,9	10,2	20,8	222,0	6,5	88,6	0,1	0,2	2,3	33,2	32,4	130,0	1,8	
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	2,3	10,1	9,6	140,0	56,7	103,7	0,0	0,0	1,0	65,1	23,8	44,4	1,3	
437	Гуляш из говядины	50/50	23,4	20,6	6,1	303,0	5,1	54,7	0,0	0,2	2,6	14,3	24,5	123,5	0,9	
508	Гречневая каша рассыпчатая	150	9,0	8,0	49,0	291,0	0,0	24,0	0,0	0,1	2,4	18,6	128,3	91,7	4,4	
0.11	Сок натуральный	180	1,0	0,0	22,0	83,0	1,6	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,2	76,0	0,0	0,3	0,1	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,5	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
	итого		79,8	78,9	238,1	2010,0	70,9	291,0	0,8	1,1	16,6	431,7	357,5	724,4	18,0	



5 ДЕНЬ

Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг					
		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>															
366	Запканка из творога со стуж. молоком	120/30	31,1	40,1	43,8	657,0	1,1	194,31	0,2	0,5	2,0	413,3	102,3	570,5	3,4
686	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	9,5	38,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	5,1	6,2	0,5
0.05	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	20,9	169,0	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,2	97,5	0,4
<b>Обед</b>															
140	Суп картофельный с вермиш., курой	200/25	8,2	4,9	24,1	169,0	9,2	74,4	0,1	0,1	2,3	26,8	33,9	62,1	1,8
411.00	Мясо отварное	50	15,4	14,1	0,4	285,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,4	19,5	42,0	103,0	5,1
541	Рагу из овощей	150	3,6	8,3	16,7	148,0	29,2	30,8	0,0	0,1	0,1	82,0	33,4	66,8	1,9
631	Компот из яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,7	0,0	0,0
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,2	76,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1
0.06	Хлеб ржаной	50	5,8	1,1	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,5	41,1	38,3	3,4
<b>итого</b>			<b>70,8</b>	<b>70,0</b>	<b>196,5</b>	<b>1836,0</b>	<b>40,3</b>	<b>109,4</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>615,1</b>	<b>309,2</b>	<b>976,8</b>	<b>16,6</b>

6 ДЕНЬ

Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг					
		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	PP	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>															
302	Каша вязкая гречневая молочная	200/10	8,2	4,2	43,3	241,0	1,2	97,7	0,2	0,3	0,7	146,7	54,8	158,6	1,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	28,2	130,0	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	73,4	22,9	32,8	0,3
0.05	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,8	20,9	169,0	0,0	0,9	0,4	0,7	4,2	26,1	37,5	67,5	0,4
23	Фрукты свежие	100	0,6	0,0	17,0	69,0	15,0	7,5	0,4	0,0	0,5	24,0	13,5	16,5	3,3
<b>Обед</b>															
139	Суп картофельный с фасолью , курой	200/15	11,2	6,8	23,6	194,0	4,8	84,7	0,3	0,1	2,3	39,7	39,3	35,3	2,8
451	Котлета мясная запеченая	80	15,4	14,1	0,4	285,0	0,0	0,0	0,1	0,2	5,4	19,5	42,0	103,0	5,1
534	Капуста тушеная	150	4,9	5,7	22,2	155,0	29,2	100,6	0,0	0,1	1,1	82,0	33,4	46,8	1,9
0.11	Сок натуральный	200	1,0	0,0	22,0	83,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,2	76,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152,0	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4
<b>итого</b>			<b>57,9</b>	<b>37,0</b>	<b>222,9</b>	<b>1554,0</b>	<b>52,6</b>	<b>320,0</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>18,4</b>	<b>463,3</b>	<b>304,2</b>	<b>543,8</b>	<b>20,8</b>

7 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
302	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/7	7,3	8,4	44,2	264	1,2	97,7	0,2	0,3	0,7	146,7	54,8	158,6	1,0		
45	Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	55	0,6	0,2	0,0	0,3	1,1	58,4	6,3	90,0	0,0		
693	Какао с молоком	200	3,7	4,2	25,2	142	0,5	17,7	0,0	0,2	0,2	117,5	28,9	104,6	0,9		
0.05	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,8	20,9	169	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	47,5	0,4		
	<b>Обед</b>																
124	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	200/15/10	9,1	11,6	13,3	192	12,3	88,7	0,0	0,1	2,1	48,1	27,1	80,6	1,8		
51	Салат из свеклы с маслом растит.	60	1,6	14,1	9,1	176	4,6	18,2	0,1	0,1	0,9	46,6	34,7	50,3	0,9		
436	Жаркое по-домашнему	200	22,5	13,8	22,7	283	13,9	66,8	0,3	0,3	5,9	32,4	67,3	82,0	3,0		
	Напиток из сока	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
	итого		60,9	59,3	202,6	1592	34,7	291,4	1,3	1,4	19,1	527,7	317,4	696,9	14,0		

8 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
340	Омлет с зеленым горошком	130	11,1	18,2	2,1	217	0,5	0,2	0,1	0,3	0,0	93,4	13,3	53,4	1,5		
686	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	9,5	38	0,8	0,1	0,0	0,0	0,1	13,2	5,1	6,2	0,5		
0.05	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,8	20,9	169	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	47,4	0,4		
	<b>Обед</b>																
115	Бощ с фасолью, мясом, сметаной	200/15/10	7,5	8,4	15,5	165	10,9	160,5	0,0	0,1	2,0	59,3	31,3	86,5	2,0		
443	Плов с мясом	200	17,7	14,9	27,0	312	13,9	66,8	0,3	0,3	5,9	32,4	67,3	82,0	3,0		
639	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	18,2	72	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,7	0,0	0,0		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1		
0.06	Хлеб ржаной	50	5,8	1,1	29,2	152	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	38,3	3,4		
	итого		48,6	44,0	138,3	1201	26,1	231,7	1,0	0,9	16,0	271,8	209,8	596,2	10,9		



9 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг					
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe			
	<b>Завтрак</b>																	
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/7	10,7	17,2	42,8	358	1,2	97,7	0,3	0,3	0,5	157,3	72,4	94,1	1,8			
693	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	131	0,5	17,7	0,0	0,2	0,2	87,5	28,9	104,6	0,9			
55	Колбаса в/к	15	2,5	5,9	0,0	62	21,9	25,5	0,0	0,1	0,8	61,5	25,5	50,1	1,4			
0.05	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,8	20,9	169	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	97,5	0,4			
	<b>Обед</b>																	
139	Суп картофель. с горохом, мясом	200/15	13,5	8,1	28,3	233	4,8	84,7	0,3	0,1	2,3	39,7	38,3	35,3	2,8			
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	2,3	10,1	9,6	140	56,7	103,7	0,0	0,0	1,0	65,1	23,8	44,4	2,0			
498	Котлета куриная запеченая	80	14,8	22,0	16,8	322	15,0	0,3	0,2	0,0	0,0	25,5	61,9	146,5	2,0			
520	Картофельное пюре	150	3,6	4,3	16,7	118	22,0	0,2	0,1	0,0	0,0	61,7	25,1	65,3	1,4			
0.11	Сок натуральный	180	1,0	0,2	22,0	83	1,6	0,0	0,0	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1			
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	88,3	3,4			
	<b>итого</b>		<b>64,3</b>	<b>73,3</b>	<b>225,2</b>	<b>1844</b>	<b>123,7</b>	<b>331,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>13,0</b>	<b>576,2</b>	<b>374,2</b>	<b>771,1</b>	<b>18,7</b>			

10 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг					
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe			
	<b>Завтрак</b>																	
366	Запканка из творога с вареньем	120/30	31,1	40,1	43,8	657	1,1	94,3	0,2	0,5	2,0	413,3	102,3	570,6	3,4			
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	28,2	130	0,8	27,4	0,1	0,2	0,3	73,4	22,9	32,8	0,3			
0.05	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,8	20,9	169	0,0	0,9	0,4	0,1	4,2	26,1	37,5	97,5	0,4			
	<b>Обед</b>																	
110	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	200/10/5	8,2	4,9	24,1	169	9,2	74,1	0,1	0,1	2,3	26,8	33,9	58,1	1,8			
516	Макаронны, запеченные с сыром	190/20	26,8	10,9	20,7	474	0,8	145,7	0,1	0,4	1,5	360,0	76,7	378,0	2,5			
639	Компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	18,2	72	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,7	0,0	0,0			
23	Фрукты свежие	100	0,6	0,0	17,0	69	15,0	7,5	0,0	0,0	0,5	24,0	13,5	16,5	3,3			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76	0,0	0,3	0,1	0,0	1,4	8,7	12,5	32,5	0,1			
0.06	Хлеб ржаной	40	5,8	1,1	29,2	152	0,0	0,9	0,2	0,1	2,4	30,6	41,1	88,3	3,4			
	<b>итого</b>		<b>83,4</b>	<b>62,1</b>	<b>199,9</b>	<b>1968</b>	<b>26,9</b>	<b>351,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>14,5</b>	<b>962,9</b>	<b>340,4</b>	<b>1274,2</b>	<b>15,2</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>637,0</b>	<b>567,8</b>	<b>2092,8</b>	<b>16701</b>	<b>495,9</b>	<b>3295,1</b>	<b>11,8</b>	<b>10,9</b>	<b>165,0</b>	<b>5019,6</b>	<b>3086,8</b>	<b>7278,8</b>	<b>160,1</b>			

Примечание: для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, корнеплоды и т.п.) используются только после термической обработки. В соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Лапиной В.Т. Издательство "Хлебродиформ" 2004г.