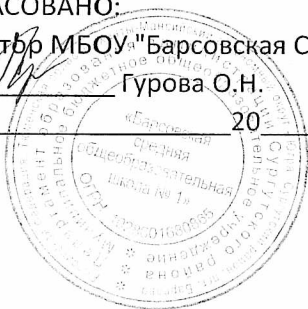


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

Гурова О.Н.

20 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Вкуснодей"

с ограниченной

ответственностью

"Вкуснодей"

Шикула А.В.

20 г.

Основное меню Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 5-11 класс (дотация)

на зимне-весенний период 2025г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,38	5,19	38,69	237,25	0,00	0,08	0,02	0,02	1,40	0,08	0,00	0,10	0,59	12,26	16,96	49,98	9,19	1,17	76,31	0,45	2,89	0,92	0,02	0,01	203	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (батон особый)	30	2,14	4,36	7,92	100,32	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	410	7,77	9,56	56,44	380,99	1,16	0,08	0,04	0,06	1,51	0,16	0,00	0,10	0,66	12,89	24,72	59,74	13,91	1,98	113,57	0,47	4,93	0,92	0,02	0,01		
Всего за день:		7,77	9,56	56,44	380,99	1,16	0,08	0,04	0,06	1,51	0,16	0,00	0,10	0,66	12,89	24,72	59,74	13,91	1,98	113,57	0,47	4,93	0,92	0,02	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,82	5,07	36,60	233,95	0,52	0,05	0,12	0,03	0,26	0,04	0,00	0,08	0,64	8,36	107,20	132,16	31,10	0,49	190,61	1,03	55,72	9,62	0,01	0,02	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	430	8,05	5,36	57,58	343,45	0,56	0,09	0,14	0,03	0,85	0,04	0,00	0,12	1,07	16,46	118,05	162,26	43,97	1,77	254,41	1,25	208,44	9,62	0,01	0,02		
Всего за день:		8,05	5,36	57,58	343,45	0,56	0,09	0,14	0,03	0,85	0,04	0,00	0,12	1,07	16,46	118,05	162,26	43,97	1,77	254,41	1,25	208,44	9,62	0,01	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	35,83	262,11	0,52	0,17	0,15	0,04	1,52	0,08	0,00	0,11	0,43	10,12	124,87	202,99	62,38	1,69	292,18	1,77	59,40	11,64	0,00	0,02	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,83	0,26	10,18	61,32	0,00	0,03	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,03	0,33	7,26	5,57	20,34	7,99	0,48	34,70	0,20	136,11	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	427	10,11	9,33	55,64	364,54	0,56	0,20	0,17	0,04	2,05	0,08	0,00	0,14	0,82	17,38	135,08	230,75	74,33	2,91	351,98	1,97	196,43	11,64	0,00	0,02		
Всего за день:		10,11	9,33	55,64	364,54	0,56	0,20	0,17	0,04	2,05	0,08	0,00	0,14	0,82	17,38	135,08	230,75	74,33	2,91	351,98	1,97	196,43	11,64	0,00	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	12,91	78,08	477,81	2,61	0,15	0,08	0,11	3,65	0,13	0,02	0,67	1,45	33,70	64,35	121,52	30,85	1,85	590,15	1,03	16,60	6,17	0,03	0,04	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,82	0,26	10,16	61,20	0,00	0,03	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,03	0,33	7,25	5,56	20,30	7,97	0,48	34,64	0,20	135,86	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	427	12,57	13,17	97,87	580,12	2,65	0,18	0,10	0,11	4,18	0,13	0,02	0,70	1,84	40,95	74,55	149,24	42,78	3,07	649,89	1,23	153,38	6,17	0,03	0,04		
Всего за день:		12,57	13,17	97,87	580,12	2,65	0,18	0,10	0,11	4,18	0,13	0,02	0,70	1,84	40,95	74,55	149,24	42,78	3,07	649,89	1,23	153,38	6,17	0,03	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,51	5,67	48,25	285,21	0,00	0,05	0,03	0,03	0,13	0,09	0,00	0,00	0,94	0,00	19,68	120,18	33,46	0,87	155,82	1,00	1,12	2,98	39,47	0,00	203	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшен)	35	2,18	4,43	11,99	109,43	0,00	0,05	0,02	0,04	0,71	0,08	0,00	0,04	0,47	8,28	7,65	26,70	10,11	0,62	40,29	0,23	155,44	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	415	10,88	10,10	69,87	435,75	0,04	0,10	0,06	0,07	0,84	0,17	0,00	0,04	1,47	8,28	31,97	154,30	47,53	2,23	221,21	1,23	157,48	2,98	39,47	0,00		
Всего за день:		10,88	10,10	69,87	435,75	0,04	0,10	0,06	0,07	0,84	0,17	0,00	0,04	1,47	8,28	31,97	154,30	47,53	2,23	221,21	1,23	157,48	2,98	39,47	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,42	8,42	44,27	288,41	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	115,76	177,81	48,61	1,45	252,46	1,25	55,53	11,25	0,00	0,01	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,60	0,23	8,89	53,57	0,00	0,03	0,01	0,00	0,46	0,00	0,00	0,03	0,29	6,35	4,86	17,77	6,98	0,42	30,32	0,17	118,91	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	425	10,21	8,65	62,79	383,09	0,56	0,21	0,15	0,04	1,87	0,08	0,00	0,29	1,05	26,35	125,26	203,00	59,55	2,61	307,88	1,42	175,36	11,25	0,00	0,01		
Всего за день:		10,21	8,65	62,79	383,09	0,56	0,21	0,15	0,04	1,87	0,08	0,00	0,29	1,05	26,35	125,26	203,00	59,55	2,61	307,88	1,42	175,36	11,25	0,00	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ПЕРЛОТТО С ОВОЩАМИ	180	5,11	11,05	33,67	255,58	3,47	0,07	0,06	0,65	6,65	0,00	0,00	0,25	1,12	17,76	44,68	161,12	33,20	1,41	218,56	0,65	38,75	1,89	0,02	0,04	171,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,19	0,31	12,22	73,63	0,00	0,04	0,01	0,00	0,63	0,00	0,00	0,04	0,40	8,72	6,69	24,42	9,59	0,58	41,67	0,24	163,44	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	412	7,49	11,36	55,52	370,32	3,51	0,11	0,08	0,65	7,28	0,00	0,00	0,29	1,58	26,48	56,01	192,96	46,75	2,73	285,33	0,89	203,11	1,89	0,02	0,04		
Всего за день:		7,49	11,36	55,52	370,32	3,51	0,11	0,08	0,65	7,28	0,00	0,00	0,29	1,58	26,48	56,01	192,96	46,75	2,73	285,33	0,89	203,11	1,89	0,02	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,91	7,06	31,89	221,97	0,52	0,09	0,12	0,04	0,67	0,08	0,00	0,12	0,49	10,26	108,24	131,50	31,69	0,73	201,02	0,93	53,99	10,05	0,00	0,01	175	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,71	0,24	9,53	57,44	0,00	0,03	0,01	0,00	0,49	0,00	0,00	0,03	0,31	6,80	5,22	19,05	7,48	0,45	32,51	0,19	127,51	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	425	7,81	7,30	51,05	320,52	0,56	0,12	0,14	0,04	1,16	0,08	0,00	0,15	0,86	17,06	118,10	157,97	43,13	1,92	258,63	1,12	182,42	10,05	0,00	0,01		
Всего за день:		7,81	7,30	51,05	320,52	0,56	0,12	0,14	0,04	1,16	0,08	0,00	0,15	0,86	17,06	118,10	157,97	43,13	1,92	258,63	1,12	182,42	10,05	0,00	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	12,91	78,08	477,81	2,61	0,15	0,08	0,11	3,65	0,13	0,02	0,67	1,45	33,70	64,35	121,52	30,85	1,85	590,15	1,03	16,60	6,17	0,03	0,04	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,82	0,26	10,16	61,20	0,00	0,03	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,03	0,33	7,25	5,56	20,30	7,97	0,48	34,64	0,20	135,86	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	427	12,57	13,17	97,87	580,12	2,65	0,18	0,10	0,11	4,18	0,13	0,02	0,70	1,84	40,95	74,55	149,24	42,78	3,07	649,89	1,23	153,38	6,17	0,03	0,04		
Всего за день:		12,57	13,17	97,87	580,12	2,65	0,18	0,10	0,11	4,18	0,13	0,02	0,70	1,84	40,95	74,55	149,24	42,78	3,07	649,89	1,23	153,38	6,17	0,03	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	170	4,14	4,54	33,51	211,36	0,90	0,05	0,03	0,24	0,61	0,08	0,00	0,12	0,84	12,72	13,31	84,77	30,00	0,68	90,71	0,89	70,11	1,27	0,01	0,03	356	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	400	6,37	4,83	54,49	320,86	0,94	0,09	0,05	0,24	1,20	0,08	0,00	0,16	1,27	20,82	24,16	114,87	42,87	1,96	154,51	1,11	222,83	1,27	0,01	0,03		
Всего за день:		6,37	4,83	54,49	320,86	0,94	0,09	0,05	0,24	1,20	0,08	0,00	0,16	1,27	20,82	24,16	114,87	42,87	1,96	154,51	1,11	222,83	1,27	0,01	0,03		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	93,83	92,83	659,12	4 079,76	13,19	1,36	1,03	1,39	25,12	0,95	0,04	2,69	12,46	227,62	782,45	1 574,33	457,60	24,25	3 247,30	11,92	1 657,76	61,96	39,59	0,22		
Среднее значение за период	9,38	9,28	65,91	407,98	1,32	0,14	0,10	0,14	2,51	0,10	0,00	0,27	1,25	22,76	78,25	157,43	45,76	2,43	324,73	1,19	165,78	6,20	3,96	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,2	20,5	70,3																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	420

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с

- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М. 7)МР 2.4.0179-20
- 8)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

