

Приложение № 2
к приказу № 447 от 30.08.2024 года
*Об организации питания в структурном
подразделении «Андреевская начальная
школа-детский сад»*

*Десятидневное меню для организации питания обучающихся начальной школы
структурного подразделения «Андреевская начальная школа-детский сад»*

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	22.2	19.6	67.1	533.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	830	31.6	27.1	94.1	746
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1380	53.8	46.7	161.2	1279.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Колбаса п/к	20	3	8	0.1	84.5
	Итого за Завтрак	520	23.6	20	75	575.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	33.5	25.5	88.3	715.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1260	57.1	45.5	163.3	1291
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	500	24.8	13.3	68.3	492.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	10.3	5.4	14.5	147.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	45.1	14.5	100.6	713.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1240	69.9	27.8	168.9	1206
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	22.1	24.8	44	488.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	95	13.7	13.9	7.7	210.8
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	845	29.7	27.4	87.5	714.9

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-822.5	
	Итого за день	1355	51.8	52.2	131.5	1203.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Банан	80	1.2	0.4	16.8	75.6
Пром.	Колбаса п/к	20	3	8	0.1	84.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	31.4	22.9	83.4	666
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
329	Бигус	210	23.7	22.7	8.8	334.7
497	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	810	37	28	77.6	711.1
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-822.5	
	Итого за день	1370	68.4	50.9	161	1377.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
	Итого за Завтрак	580	13.3	8.3	86	471.8
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-587.5	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	715	28.3	24.6	94.3	712.1
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-822.5	
	Итого за день	1295	41.6	32.9	180.3	1183.9
	Неделя 2 Вторник					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
	Итого за Завтрак	530	22.3	22.2	70.7	571.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-23с	Свекольник	220	5.1	2.9	11.9	94.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	750	36.2	21.1	100.9	738.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1280	58.5	43.3	171.6	1310.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	Апельсин	80	0.7	0.2	6.5	30.2
	Итого за Завтрак	505	39.6	15.3	59.5	534.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	31.1	27.7	93.9	749.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1335	70.7	43	153.4	1284.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	33.1	11.1	77.3	541.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	34.9	18.2	100.4	705.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1400	68	29.3	177.7	1247.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	510	18.7	19.1	57.2	475.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	720	35	24.2	90	716.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Итого за день	1230	53.7	43.3	147.2	1192.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	530.5	25.11	17.66	68.85	535.15
Средние показатели за Обед	784	34.24	23.83	92.76	722.43

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.1
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	0.09
Кальций(мг)	12.98
Фосфор(мг)	2.68