

Согласовано
Директор ОУ Г.Омск



ООО Сервисная компания

«ИНКОС»

644007, г. Омск, ул. Дзержинского, 192

ИНН 5503018992 КПП 550301001

Р/с 40702810610430003235

К/с 30101810100000000000

Целичное меню

тарифных завтраков и обедов с о/п для обучающихся 1-4х классов с 01.09.24 года

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Целичные ингредиенты (г)			Средств (руб.)	Номер по справочнику рецептур
			Хлеб	Жиры	Сахарозаменитель		
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26а-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1а-2022/СР
	Масло сливочное (жирность)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4а-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	17,00	23,60	62,50	532,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2а-2022/СР
	Щи из свеклы жарены с картофелем	200	1,90	7,20	7,90	100,20	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-25а-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1аааа/СР
	Макаронные изделия	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
Компот из ягод***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31а-2022/СР	
Итого за Обед:		830	26,90	27,80	96,18	742,88	
День 2							
Завтрак	Тейфен из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16а-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	33/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,70	25,90	231,70	54-4а-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	92,80	Пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10а-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,90	22,10	54-20а-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,30	9,10	147,10	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-15а-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,40	15,40	93,70	709,20	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с яблоками (сметана из творога с яблоками)	150	15,60	9,30	26,20	249,60	54-2а-2022/СР
	Студенник молочный	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2а-2022/СР
	Йогурт в яду/упаковка	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром
Итого за Завтрак:		505	24,20	11,90	68,40	477,18	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11а-2022/СР
	Сметанный со сметаной	200	3,80	4,30	10,70	88,30	54-18а-2022/СР
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18а-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	123/2011
	Хлеб ржаной-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	136,50	Пром
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4а-2022/СР	
Итого за Обед:		780	26,80	29,50	93,20	741,60	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7а-2022/СР
	Колбаса (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5а-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3а-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	89,40	475,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,70	5,80	74,70	54-23а-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26а-2022/СР
	Колбаса(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3а-2022/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,20	5,30	93,00	54-1аааа/СР
	Рис отварной	170	4,10	5,50	41,30	230,70	54-6а-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
Компот из ягод***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11а-2022/СР	
Итого за Обед:		850	25,90	24,40	105,70	746,60	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24а-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	91,80	Пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8а-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,20	64,50	486,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,10	12,80	54-7а-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3а-2022/СР
	Курица тушенная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Макаронные изделия	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1а-2022/СР
	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром
Напиток из лимонада	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13а-2022/СР	
Итого за Обед:		750	37,70	18,00	99,40	716,70	

Итого за 7							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23а-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезе	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1а-2022/СР
	Масло сливочное (пастеризованное)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3см-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	3,50	54-2а-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8а-2022/СР
	Телятина из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16а-2022/ТПП
	Каши гречневая рассыпчатая	150	3,20	6,30	35,90	233,70	54-4а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимонком	200	0,20	0,20	11,90	46,70	54-34аа-2022/СР
Итого за Обед:		780	33,90	25,40	193,70	778,20	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20а-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,90	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черной с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2см-2022/СР
	Булочки сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	66,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7а-2022/СР
	Суп картофельный с жареными помидорами	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7а-2022/СР
	Жареное по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	186,50	Пром.
	Компот из яблок****	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10аа-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	98,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	345,60	54-9а-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезе	15	3,30	4,40	0,00	53,70	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8см-2022/СР
	Фрукт сладкий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,10	15,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	7,30	12,80	54-3а-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2а-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9а-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1аа-2022/СР
Итого за Обед:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23а-2022/СР
	Котлеты(биточки) рыбные	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3а-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3см-2022/СР
	Итого за Завтрак:		590	19,60	12,80	71,30	479,30
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24а-2022/СР
	Суп из овощей с французскими мисками	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5а-2022/СР
	Плов с курицей	120	10,00	8,90	36,50	346,10	54-12а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4аа-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	713,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (яблочная начинка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-0а-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2см-2022/СР
	Йогурт в ягодах/упаковка	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		580	16,30	4,70	121,80	594,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20а-2022/СР
	Рисовый домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4а-2022/СР
	Голубцы рисовые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-20а-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макаронные отварные	150	5,30	4,80	32,80	196,80	54-1а-2022/СР
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	16,60	73,10	1908/2010
Итого за Обед:		830	25,80	21,90	107,40	720,60	
Средние показатели за период (завтрак):		525	21,42	16,23	72,66	522,41	
Средние показатели за период (обед):		797	34,17	23,11	95,96	728,46	
Средние показатели за период:		1322	58,59	39,33	168,62	1250,87	

Примечания:

*Приведены только основные нутриенты: белки (углеводороды) из концентрированных источников, такие как: углеводороды, жиры животного, растительного происхождения, сахара (фруктоза) либо из сахара из овощей или фруктов (фруктоза), крахмал, пищевые волокна и т.д. в соответствии с количеством.

**Сумма жиров: насыщенные, мононенасыщенные. По данным таблицы расчета жиров. Допускается увеличение жиров (фруктоза). Допускается замена жиров в соответствии с количеством.

***Допускается замена яиц в соответствии с количеством.

****Для приготовления напитков в соответствии с количеством: чай, кофе, сок, компот, кисель, молочные продукты.

Литература об оценке рациона

-Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений / Москва, 2022 г., 2022

-Сборник рецептов блюд и напитков меню, Национальное "ФГОС общеобразовательной ООБ" г. Санкт-Петербург, 2022.

-Сборник рецептов меню для обучающихся из школ общеобразовательных учреждений. Дата отчета/Москва, 2011 г.

-Сборник рецептов блюд и напитков меню "Национальное Араб" Москва, 2000 г.

-Сборник национальных рецептов, рецепты блюд и напитков меню для дошкольных учреждений и детских образовательных учреждений. Пермь, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность рациона для детей 7-11 лет

Показатели	Фактически получен по меню в среднем за день (ккал)	Рекомендуем по меню в среднем за день (ккал)	Удельный вес от рекомендуемой величины	
			Затрава (%)	сумма (%)
Масса(г)	525	500		
Калорийность, ккал	522,4	470-675,6	105%	21%
Количество белков (г)	21,42	15,4	139%	28%
Количество жиров (г)	16,21	15,8	103%	22%
Количество углеводов (г)	72,7	67	109%	22%
Витамин С, мг	19,55	12	163%	53%
Витамин В1, мг	0,22	0,24	92%	18%
Витамин В2, мг	0,3	0,30	100%	21%
Витамин А, мкг рэ	265,09	140	189%	58%
Кальций, мг	298,59	220	136%	27%
Магний, мг	90,18	50	180%	26%
Железо, мг	4	2,4	167%	33%
Кальций, мг	563,06	220	256%	51%
Йод, мкг	61,57	20	308%	62%
Соль, мг	23,46	6	391%	78%

Энергетическая и биологическая ценность рациона для детей 1-6 лет

Показатели	Фактически получен по меню в среднем за день (ккал)	Рекомендуем по меню в среднем за день (ккал)	Удельный вес от рекомендуемой величины	
			Общая (%)	сумма (%)
Масса(г)	797	700		
Калорийность, ккал	736,9	705-1056,4	99%	20%
Количество белков (г)	34,37	23,1	149%	45%
Количество жиров (г)	22,31	23,7	94%	20%
Количество углеводов (г)	97,46	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	32,94	18	183%	55%
Витамин В1, мг	0,4	0,36	111%	32%
Витамин В2, мг	0,44	0,42	105%	31%
Витамин А, мкг рэ	790,53	210	376%	113%
Кальций, мг	252,38	110	229%	22%
Магний, мг	108,65	75	145%	52%
Железо, мг	418,21	3,6	116%	60%
Кальций, мг	1292,84	110	1175%	118%
Йод, мкг	109,47	20	547%	109%
Соль, мг	21,88	9	243%	72%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.