

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лебяжьевская средняя  
общеобразовательная школа»  
Н.В. Гончарова   
Приказ № 25 от 05.03.2025 года



**МЕНЮ**  
**горячих завтраков и обедов для организации питания детей**  
**Лагеря с дневным пребыванием детей**  
**при МБОУ «Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»**

**р.п. Лебяжье, 2025**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

| № ТК                                 | Наименование блюд                   | Масса порции | Пищевые вещества(г)                |                                 |                                    | Энергетическая ценность (ккал)     | Витамины                           |                                    |                            | Минеральные вещества (мг)          |                                    |                                    |                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                      |                                     |              | Б                                  | Ж                               | У                                  |                                    | В1 (мг)                            | С (мг)                             | А (мкг)                    | Са                                 | Р                                  | Mg                                 | Fe                              |
| 1                                    | 2                                   | 3            | 4                                  | 5                               | 6                                  | 7                                  | 8                                  | 9                                  | 10                         | 11                                 | 12                                 | 13                                 | 14                              |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)</b> |                                     |              |                                    |                                 |                                    |                                    |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |                                 |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>              |                                     |              |                                    |                                 |                                    |                                    |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |                                 |
| 83                                   | Каша пшеничная молочная             | 200          | 6                                  | 10,2                            | 27,8                               | 228                                | 0,104                              | 1,96                               | 36                         | 194,0                              | 81,0                               | 0                                  | 1,51                            |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,6                                | 0,2                             | 9,9                                | 46,2                               | 0,02                               | 0                                  | 0                          | 4,60                               | 17,40                              | 6,60                               | 0,22                            |
| 77                                   | Какао с молоком                     | 200          | 3,52                               | 5,8                             | 25,49                              | 145,2                              | 0,04                               | 1,30                               | 10                         | 172,2                              | 90,00                              | 14,00                              | 0,56                            |
| 105                                  | Масло                               | 10           | 0,1                                | 8,3                             | 0,1                                | 66,1                               | 0,001                              | 0                                  | 45                         | 2,4                                | 3                                  | 0,05                               | 0,02                            |
|                                      | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | <i>100</i>   | <i>1,21</i>                        | <i>0,3</i>                      | <i>23</i>                          | <i>89</i>                          | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                         | <i>3</i>                   | <i>5</i>                           | <i>22</i>                          | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |
|                                      | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>   | <i>100</i>   | <i>0,4</i>                         | <i>0,4</i>                      | <i>9,8</i>                         | <i>47</i>                          | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                          | <i>5</i>                   | <i>16</i>                          | <i>11</i>                          | <i>9</i>                           | <i>2,2</i>                      |
|                                      | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i> | <i>100</i>   | <i>0,9</i>                         | <i>0,2</i>                      | <i>8,1</i>                         | <i>35,8</i>                        | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                          | <i>10</i>                  | <i>34,0</i>                        | <i>23</i>                          | <i>15</i>                          | <i>0,3</i>                      |
|                                      | <b>Итого</b>                        | <b>530</b>   | <b>12,43/<br/>11,62/<br/>12,12</b> | <b>24,8/<br/>24,9/<br/>24,7</b> | <b>86,29/<br/>73,09/<br/>71,39</b> | <b>574,5/<br/>532,5/<br/>521,3</b> | <b>0,196/<br/>0,195/<br/>0,205</b> | <b>11,96/<br/>13,26/<br/>63,26</b> | <b>94/<br/>96/<br/>101</b> | <b>378,2/<br/>389,2/<br/>407,2</b> | <b>213,4/<br/>202,4/<br/>214,4</b> | <b>47,65/<br/>29,65/<br/>35,65</b> | <b>2,57/<br/>4,51/<br/>2,61</b> |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                 |                                     |              |                                    |                                 |                                    |                                    |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |                                 |
| 91                                   | Закуска из капусты с морковью       | 100          | 1,7                                | 0,2                             | 4,9                                | 28,7                               | 0,01                               | 54,5                               | 90                         | 45,9                               | 33,4                               | 18,2                               | 0,61                            |
| 16                                   | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250          | 2,8                                | 9,5                             | 12,3                               | 104                                | 0,04                               | 23                                 | 125                        | 65,25                              | 65                                 | 25,75                              | 1                               |
| 100                                  | Перловка отварная                   | 150          | 3,8                                | 0,6                             | 40,4                               | 183                                | 0,28                               | 0                                  | 1,16                       | 136,67                             | 22,15                              | 1,425                              | 1,2                             |
| 57                                   | Тефтели из говядины с соусом        | 120          | 8,9                                | 10,9                            | 11,5                               | 180                                | 0,06                               | 0,85                               | 41                         | 43,9                               | 106,7                              | 21,60                              | 0,96                            |
| 72                                   | Компот из сухофруктов               | 200          | 0                                  | 0                               | 25                                 | 94,2                               | 0,01                               | 1,08                               | 33,8                       | 6,40                               | 3,6                                | 0,00                               | 0,18                            |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,8                                | 0,6                             | 29,8                               | 138,6                              | 0,06                               | 0                                  | 0                          | 13,8                               | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                            |
|                                      | <b>Итого:</b>                       | <b>880</b>   | <b>22</b>                          | <b>21,8</b>                     | <b>123,9</b>                       | <b>728,5</b>                       | <b>0,46</b>                        | <b>79,43</b>                       | <b>290,96</b>              | <b>311,92</b>                      | <b>283,05</b>                      | <b>86,775</b>                      | <b>4,61</b>                     |



**КОПИЯ ВЕРНА**  
Подпись \_\_\_\_\_

*Директор  
Тюгарев А.В.*

| №ТК                       | Наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                      |                        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины                  |                          |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                              |                        |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|
|                           |                                          |              | Б                               | Ж                    | У                      |                                | В1 (мг)                   | С (мг)                   | А (мкг)                   | Са                                   | Р                         | Mg                           | Fe                     |
| 1                         | 2                                        | 3            | 4                               | 5                    | 6                      | 7                              | 8                         | 9                        | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                           | 14                     |
| 2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя) |                                          |              |                                 |                      |                        |                                |                           |                          |                           |                                      |                           |                              |                        |
| Завтрак 7-11 лет          |                                          |              |                                 |                      |                        |                                |                           |                          |                           |                                      |                           |                              |                        |
| 86                        | Каша пшенная молочная                    | 200          | 4,4                             | 9,2                  | 25,4                   | 204                            | 0,052                     | 0                        | 52                        | 55                                   | 741                       | 240                          | 4,94                   |
| 102                       | Бутерброд с сыром                        | 50           | 2                               | 6                    | 17                     | 140                            | 0,04                      | 0,03                     | 70                        | 264                                  | 80,6                      | 17,42                        | 0,46                   |
| 105                       | Масло                                    | 10           | 0,1                             | 8,3                  | 0,1                    | 66,1                           | 0,001                     | 0                        | 45                        | 2,4                                  | 3                         | 0,05                         | 0,02                   |
| 75                        | Чай с сахаром                            | 200          | 1                               | 0,1                  | 20                     | 90                             | 0                         | 0                        | 0,1                       | 6,00                                 | 0                         | 0                            | 0,4                    |
|                           | Фрукты свежие (банан-1шт.)               | 100          | 1,21                            | 0,3                  | 23                     | 89                             | 0,031                     | 8,7                      | 3                         | 5                                    | 22                        | 27                           | 0,26                   |
|                           | Фрукты свежие (яблоко-1шт.)              | 100          | 0,4                             | 0,4                  | 9,8                    | 47                             | 0,03                      | 10                       | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                            | 2,2                    |
|                           | Фрукты свежие (апельсин-1шт.)            | 100          | 0,9                             | 0,2                  | 8,1                    | 35,8                           | 0,04                      | 60                       | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                           | 0,3                    |
|                           | Итого                                    | 560          | 8,71/<br>7,9/<br>8,4            | 23,9/<br>24/<br>23,8 | 85,5/<br>72,3/<br>70,6 | 589,1/<br>547,1/<br>535,9      | 0,124/<br>0,123/<br>0,133 | 8,73/<br>10,03/<br>60,03 | 170,1/<br>172,1/<br>177,1 | 332,4/<br>343,4/<br>361,4            | 846,6/<br>835,6/<br>847,6 | 284,47/<br>266,47/<br>272,47 | 6,08/<br>8,02/<br>6,12 |
| Обед 7-11 лет             |                                          |              |                                 |                      |                        |                                |                           |                          |                           |                                      |                           |                              |                        |
| 8                         | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом  | 60           | 0,86                            | 3,65                 | 5,02                   | 56,34                          | 0,01                      | 5,7                      | 2                         | 21,09                                | 24,58                     | 12,54                        | 0,8                    |
| 21                        | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250          | 2,69                            | 2,84                 | 17,14                  | 104,75                         | 0,11                      | 8,25                     | 200                       | 24,6                                 | 66,65                     | 27,0                         | 1,09                   |
| 63                        | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе   | 120          | 18,35                           | 16,62                | 7,63                   | 258,05                         | 0,06                      | 0,12                     | 43                        | 68,15                                | 132,9                     | 20,3                         | 1,72                   |
| 68                        | Пюре картофельное                        | 150          | 3,06                            | 4,8                  | 20,45                  | 137,25                         | 0,14                      | 18,17                    | 25,5                      | 36,98                                | 86,6                      | 27,75                        | 1,01                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,8                             | 0,6                  | 29,8                   | 138,6                          | 0,06                      | 0                        | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                         | 0,66                   |
| 98                        | Кисель                                   | 200          | 0                               | 0                    | 15                     | 55                             | 0                         | 15                       | 2                         | 29,5                                 | 5,4                       | 1                            | 0,06                   |
|                           | Итого:                                   | 840          | 29,76                           | 28,51                | 95,04                  | 749,99                         | 0,38                      | 47,24                    | 272,5                     | 194,12                               | 368,33                    | 108,39                       | 5,34                   |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись

Директор  
Томарева Л.Б.

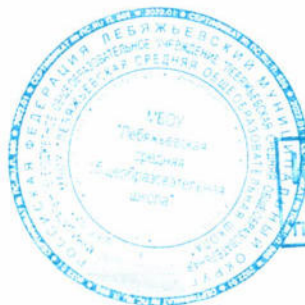
| №<br>реп.               | Наименование блюд                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |             |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины        |                 |                   | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                   |                 |               |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------|
|                         |                                             |                 | Б                               | Ж           | У             |                                      | В1<br>(мг)      | С<br>(мг)       | А<br>(мкг)        | Са                                   | Р                 | Mg              | Fe            |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                               | 5           | 6             | 7                                    | 8               | 9               | 10                | 11                                   | 12                | 13              | 14            |
| 3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя) |                                             |                 |                                 |             |               |                                      |                 |                 |                   |                                      |                   |                 |               |
| Завтрак 7-11 лет        |                                             |                 |                                 |             |               |                                      |                 |                 |                   |                                      |                   |                 |               |
| 34                      | Каша манная                                 | 200             | 6,24                            | 6,10        | 19,7          | 158,64                               | 0,08            | 1,09            | 36,72             | 192,17                               | 156,05            | 23,52           | 0,3           |
| 78                      | Кофейный напиток на молоке                  | 200             | 1,4                             | 5,8         | 22,4          | 116,0                                | 0,02            | 0               | 80                | 172,2                                | 45,0              | 7,0             | 0             |
| 89                      | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6         | 29,8          | 138,6                                | 0,06            | 0               | 0                 | 13,8                                 | 52,2              | 19,8            | 0,66          |
| 105                     | Масло сливочное                             | 10              | 0,1                             | 8,3         | 0,1           | 66,1                                 | 0,001           | 0               | 45                | 2,4                                  | 3                 | 0,05            | 0,02          |
|                         | Фрукты свежие (яблоко-1шт.)                 | 100             | 0,4                             | 0,4         | 9,8           | 47                                   | 0,03            | 10              | 5                 | 16                                   | 11                | 9               | 2,2           |
|                         | Фрукты свежие (апельсин-1шт.)               | 100             | 0,9                             | 0,2         | 8,1           | 35,8                                 | 0,04            | 60              | 10                | 34,0                                 | 23                | 15              | 0,3           |
|                         | Итого:                                      | 570             | 12,94/<br>13,44                 | 21,2/<br>21 | 81,8/<br>80,1 | 526,34/<br>515,14                    | 0,191/<br>0,201 | 11,09/<br>61,09 | 166,72/<br>171,72 | 396,57/<br>414,57                    | 267,25/<br>279,25 | 59,37/<br>65,37 | 3,18/<br>1,28 |
| Обед 7-11 лет           |                                             |                 |                                 |             |               |                                      |                 |                 |                   |                                      |                   |                 |               |
| 90                      | Закуска из моркови с курагой                | 100             | 1,2                             | 2,8         | 12,8          | 78,2                                 | 0,04            | 3,72            | 120               | 149,02                               | 135,89            | 97,7            | 2,99          |
| 24                      | Рассольник Петербургский<br>(Ленинградский) | 250             | 3,3                             | 4,3         | 22            | 133,3                                | 0,125           | 12,75           | 200               | 27,5                                 | 92,8              | 34,25           | 1,25          |
| 55                      | Котлета мясная с соусом                     | 120             | 14,4                            | 9,6         | 8,4           | 180                                  | 0,1             | 1,12            | 23                | 37,5                                 | 133,1             | 29,2            | 1,35          |
| 96                      | Гречка отварная рассыпчатая                 | 150             | 6                               | 1,5         | 33            | 160,5                                | 0,2             | 0               | 0,6               | 91,11                                | 14,77             | 0,95            | 0,8           |
| 75                      | Чай с сахаром                               | 200             | 1                               | 0,1         | 20            | 90                                   | 0               | 0               | 0,1               | 6,00                                 | 0                 | 0               | 0,4           |
| 89                      | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6         | 29,8          | 138,6                                | 0,06            | 0               | 0                 | 13,8                                 | 52,2              | 19,8            | 0,66          |
|                         | Итого:                                      | 880             | 30,7                            | 18,9        | 126           | 780,6                                | 0,525           | 17,59           | 343,7             | 324,93                               | 428,76            | 181,9           | 7,45          |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Директор  
Горюхов А.Б.

| №<br>ТК                   | Наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                 |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины        |                 |             | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                 |                  |               |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|
|                           |                                     |                 | Б                               | Ж               | У               |                                      | В1<br>(мг)      | С<br>(мг)       | А<br>(мкг)  | Са                                   | Р               | Mg               | Fe            |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                               | 5               | 6               | 7                                    | 8               | 9               | 10          | 11                                   | 12              | 13               | 14            |
| 4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя) |                                     |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                  |               |
| Завтрак 7-11 лет          |                                     |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                  |               |
| 87                        | Каша овсяная из «Геркулеса»         | 200             | 5                               | 10              | 29              | 210                                  | 0,22            | 0,5             | 30          | 137,34                               | 315,4           | 79,6             | 1,66          |
| 99                        | Бутерброд с маслом                  | 50              | 3                               | 6               | 14              | 212                                  | 0,05            | 0               | 85          | 52,2                                 | 100             | 8,9              | 0,65          |
| 103                       | Чай с лимоном                       | 200             | 0,13                            | 0,02            | 10,25           | 41,68                                | 0               | 2,83            | 1           | 14,05                                | 4,4             | 2,4              | 0,38          |
| 105                       | Масло                               | 10              | 0,1                             | 8,3             | 0,1             | 66,1                                 | 0,001           | 0               | 45          | 2,4                                  | 3               | 0,05             | 0,02          |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)          | 100             | 0,4                             | 0,4             | 9,8             | 47                                   | 0,03            | 10              | 5           | 16                                   | 11              | 9                | 2,2           |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)        | 100             | 0,9                             | 0,2             | 8,1             | 35,8                                 | 0,04            | 60              | 10          | 34,0                                 | 23              | 15               | 0,3           |
|                           | Итого:                              | 560             | 8,63/<br>9,13                   | 24,72<br>/24,52 | 63,15/<br>61,45 | 576,78/<br>565,58                    | 0,301/<br>0,311 | 13,33/<br>63,33 | 166/<br>171 | 221,99/<br>239,99                    | 433,8/<br>445,8 | 99,95/<br>105,95 | 4,91/<br>3,01 |
| Обед 7-11 лет             |                                     |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                  |               |
| 95                        | Закуска из свеклы с яблоками        | 100             | 1,07                            | 4,7             | 10,6            | 100,64                               | 0,01            | 9,16            | 2           | 33,86                                | 30,78           | 16,7             | 1,55          |
| 20                        | Суп картофельный с бобовыми         | 250             | 10                              | 5,8             | 55              | 267,5                                | 0,23            | 58,75           | 125         | 49,25                                | 173,3           | 48,25            | 3,5           |
| 105                       | Капуста тушеная с овощами и курицей | 120             | 14,04                           | 6,6             | 3,24            | 79,8                                 | 0,048           | 7,76            | 10,01       | 25,23                                | 74,19           | 26,53            | 1,31          |
| 104                       | Компот из кураги                    | 200             | 0,96                            | 0               | 51,36           | 196,72                               | 0,03            | 1,64            | 40          | 38,96                                | 63,88           | 30,64            | 1,08          |
| 89                        | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,8                             | 0,6             | 29,8            | 138,6                                | 0,06            | 0               | 0           | 13,8                                 | 52,2            | 19,8             | 0,66          |
|                           | Итого:                              | 730             | 30,87                           | 17,7            | 150             | 783,26                               | 0,378           | 77,31           | 177,01      | 161,1                                | 394,35          | 141,92           | 8,1           |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись

Директор  
Токарева Л.В.

| №<br>ТК                   | Наименование блюд                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                 |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины        |                 |             | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                 |                 |               |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|
|                           |                                           |                 | Б                               | Ж               | У               |                                      | В1<br>(мг)      | С<br>(мг)       | А<br>(мкг)  | Са                                   | Р               | Mg              | Fe            |
| 1                         | 2                                         | 3               | 4                               | 5               | 6               | 7                                    | 8               | 9               | 10          | 11                                   | 12              | 13              | 14            |
| 5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя) |                                           |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                 |               |
| Завтрак 7-11 лет          |                                           |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                 |               |
| 85                        | Каша «Дружба» из пшена и риса<br>молочная | 200             | 4,66                            | 5,79            | 20,78           | 150,75                               | 0,4             | 1,46            | 26          | 92,3                                 | 128             | 26,7            | 1,3           |
| 102                       | Бутерброд с сыром                         | 50              | 2                               | 6               | 17              | 140                                  | 0,04            | 0,03            | 70          | 264                                  | 80,6            | 17,42           | 0,46          |
| 77                        | Какао с молоком                           | 200             | 3,52                            | 5,8             | 25,49           | 145,2                                | 0,04            | 1,30            | 10          | 172,0                                | 90,00           | 14,00           | 0,56          |
| 105                       | Масло                                     | 10              | 0,1                             | 8,3             | 0,1             | 66,1                                 | 0,001           | 0               | 45          | 2,4                                  | 3               | 0,05            | 0,02          |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)                | 100             | 0,4                             | 0,4             | 9,8             | 47                                   | 0,03            | 10              | 5           | 16                                   | 11              | 9               | 2,2           |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)              | 100             | 0,9                             | 0,2             | 8,1             | 35,8                                 | 0,04            | 60              | 10          | 34,0                                 | 23              | 15              | 0,3           |
|                           | Итого:                                    | 560             | 10,68/<br>11,18                 | 26,29/<br>26,09 | 73,17/<br>71,47 | 549,05/<br>537,85                    | 0,511/<br>0,521 | 12,79/<br>62,79 | 156/<br>161 | 546,7/<br>564,7                      | 312,6/<br>324,6 | 67,17/<br>73,17 | 4,54/<br>2,64 |
| Обед 7-11 лет             |                                           |                 |                                 |                 |                 |                                      |                 |                 |             |                                      |                 |                 |               |
| 91                        | Закуска из капусты с морковью             | 100             | 1,7                             | 0,2             | 4,9             | 28,7                                 | 0,01            | 54,5            | 90          | 45,9                                 | 33,4            | 18,2            | 0,61          |
| 15                        | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,41                            | 4,41            | 102,5           | 396                                  | 0,05            | 10,29           | 200         | 44,38                                | 53,23           | 26,25           | 1,19          |
| 301                       | Плов с курицей                            | 120             | 11                              | 8               | 20              | 197                                  | 0,08            | 1,26            | 60,00       | 56,38                                | 249,13          | 59,38           | 2,74          |
| 72                        | Компот из сухофруктов                     | 200             | 0                               | 0               | 25              | 94,2                                 | 0,01            | 1,08            | 33,8        | 6,40                                 | 3,6             | 0,00            | 0,18          |
| 89                        | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,3                             | 0,6             | 19,3            | 93,3                                 | 0,04            | 0               | 0           | 9,2                                  | 34,8            | 13,2            | 0,44          |
|                           | Итого:                                    | 710             | 17,41                           | 13,21           | 171,7           | 809,2                                | 0,19            | 67,13           | 383,8       | 162,26                               | 374,16          | 117,03          | 5,16          |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись

Директор  
Торжаров Р.Б.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

| №<br>ТК                                | Наименование блюд                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                         |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                |                         |                         | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                         |                         |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                        |                                      |                 | Б                               | Ж                       | У                       |                                      | В1<br>(мг)              | С<br>(мг)               | А<br>(мкг)              | Са                                   | Р                         | Mg                      | Fe                      |
| 1                                      | 2                                    | 3               | 4                               | 5                       | 6                       | 7                                    | 8                       | 9                       | 10                      | 11                                   | 12                        | 13                      | 14                      |
| <b>6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)</b> |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                         |                                      |                           |                         |                         |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>                |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                         |                                      |                           |                         |                         |
| 31                                     | Макароны с сыром                     | 190             | 9,67                            | 10,19                   | 41,36                   | 281,3                                | 0,09                    | 0,23                    | 36                      | 161,03                               | 148,95                    | 18,33                   | 1,13                    |
| 99                                     | Бутерброд с маслом                   | 35              | 2,1                             | 8,3                     | 9,8                     | 140                                  | 0,035                   | 0                       | 85                      | 36,54                                | 70                        | 6,23                    | 0,455                   |
| 75                                     | Чай с сахаром                        | 200             | 1                               | 0,1                     | 20                      | 90                                   | 0                       | 0                       | 0,1                     | 6,00                                 | 0                         | 0                       | 0,4                     |
|                                        | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>    | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                      | <i>0,4</i>              | <i>9,8</i>              | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>             | <i>10</i>               | <i>5</i>                | <i>16</i>                            | <i>11</i>                 | <i>9</i>                | <i>2,2</i>              |
|                                        | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>  | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                      | <i>0,2</i>              | <i>8,1</i>              | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>             | <i>60</i>               | <i>10</i>               | <i>34,0</i>                          | <i>23</i>                 | <i>15</i>               | <i>0,3</i>              |
|                                        | <b>Итого:</b>                        | <b>525</b>      | <b>13,17/<br/>13,67</b>         | <b>18,99/<br/>18,79</b> | <b>80,96/<br/>79,26</b> | <b>558,3/<br/>547,1</b>              | <b>0,155/<br/>0,165</b> | <b>10,23/<br/>60,23</b> | <b>126,1/<br/>131,1</b> | <b>219,57/<br/>237,57</b>            | <b>229,95/<br/>241,95</b> | <b>33,56/<br/>39,56</b> | <b>4,185/<br/>2,285</b> |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                   |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                         |                                      |                           |                         |                         |
| 7                                      | <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 60              | 0,85                            | 1                       | 4,9                     | 33,1                                 | 0,024                   | 9,54                    | 0,4                     | 27,6                                 | 33                        | 9                       | 0,48                    |
| 19                                     | Суп картофельный с крупой            | 250             | 2,4                             | 3,3                     | 14,4                    | 84,3                                 | 0,11                    | 8,25                    | 125                     | 26,1                                 | 82,65                     | 28,5                    | 1,3                     |
| 57                                     | Тефтели из говядины с соусом         | 120             | 8,9                             | 10,9                    | 11,5                    | 180                                  | 0,06                    | 0,85                    | 41                      | 43,9                                 | 106,7                     | 21,60                   | 0,96                    |
| 97                                     | Рис отварной                         | 150             | 2,9                             | 8,7                     | 29,7                    | 208,5                                | 0,17                    | 0                       | 0                       | 12,12                                | 32,85                     | 12,18                   | 0,25                    |
| 72                                     | Компот из сухофруктов                | 200             | 0                               | 0                       | 25                      | 94,2                                 | 0,01                    | 1,08                    | 33,8                    | 6,40                                 | 3,6                       | 0,00                    | 0,18                    |
| 89                                     | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,8                             | 0,6                     | 29,8                    | 138,6                                | 0,06                    | 0                       | 0                       | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                    | 0,66                    |
|                                        | <b>Итого:</b>                        | <b>840</b>      | <b>20,75</b>                    | <b>24,5</b>             | <b>115,3</b>            | <b>738,7</b>                         | <b>0,434</b>            | <b>19,72</b>            | <b>200,2</b>            | <b>129,92</b>                        | <b>311</b>                | <b>91,08</b>            | <b>3,83</b>             |



| №<br>ТК                            | Наименование блюд             | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                         |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины              |                         |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                         |                     |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
|                                    |                               |                 | Б                               | Ж                       | У                       |                                      | В1<br>(мг)            | С<br>(мг)               | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                         | Mg                      | Fe                  |
| 1                                  | 2                             | 3               | 4                               | 5                       | 6                       | 7                                    | 8                     | 9                       | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                      | 14                  |
| <b>7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)</b> |                               |                 |                                 |                         |                         |                                      |                       |                         |                           |                                      |                           |                         |                     |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>            |                               |                 |                                 |                         |                         |                                      |                       |                         |                           |                                      |                           |                         |                     |
| 34                                 | Каша манная                   | 200             | 6,24                            | 6,10                    | 19,7                    | 158,64                               | 0,08                  | 1,09                    | 36,72                     | 192,17                               | 156,05                    | 23,52                   | 0,3                 |
| 102                                | Бутерброд с сыром             | 50              | 2                               | 6                       | 17                      | 140                                  | 0,04                  | 0,03                    | 70                        | 264                                  | 80,6                      | 17,42                   | 0,46                |
| 103                                | Чай с лимоном                 | 200             | 0,13                            | 0,02                    | 10,25                   | 41,68                                | 0                     | 2,83                    | 1                         | 14,05                                | 4,4                       | 2,4                     | 0,38                |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                | 60              | 4,8                             | 0,6                     | 29,8                    | 138,6                                | 0,06                  | 0                       | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                    | 0,66                |
|                                    | Плоды свежие (яблоко-1шт.)    | 100             | 0,4                             | 0,4                     | 9,8                     | 47                                   | 0,03                  | 10                      | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                       | 2,2                 |
|                                    | Плоды свежие (апельсин-1шт.)  | 100             | 0,9                             | 0,2                     | 8,1                     | 35,8                                 | 0,04                  | 60                      | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                      | 0,3                 |
|                                    | <b>Итого:</b>                 | <b>610</b>      | <b>13,57/<br/>14,07</b>         | <b>13,12/<br/>12,92</b> | <b>86,55/<br/>84,85</b> | <b>525,92/<br/>514,72</b>            | <b>0,21/<br/>0,22</b> | <b>13,95/<br/>63,95</b> | <b>112,72/<br/>117,72</b> | <b>500,02/<br/>518,02</b>            | <b>304,25/<br/>316,25</b> | <b>72,14/<br/>78,14</b> | <b>4,0/<br/>2,1</b> |
| <b>Обед 7-11 лет</b>               |                               |                 |                                 |                         |                         |                                      |                       |                         |                           |                                      |                           |                         |                     |
| 91                                 | Закуска из капусты с морковью | 100             | 1,7                             | 0,2                     | 4,9                     | 28,7                                 | 0,01                  | 54,5                    | 90                        | 45,9                                 | 33,4                      | 18,2                    | 0,61                |
| 106                                | Борщ с фасолью и картофелем   | 250             | 3,75                            | 8,6                     | 9,75                    | 66,5                                 | 0,1                   | 7,9                     | 200                       | 54,18                                | 99,5                      | 34,45                   | 1,73                |
| 161                                | Пюре гороховое                | 150             | 17,58                           | 8,5                     | 40,99                   | 290,09                               | 0,51                  | 18,17                   | 25,5                      | 84,45                                | 0                         | 0                       | 4,9                 |
| 107                                | Гуляш из курицы               | 120             | 14,4                            | 7,2                     | 3,6                     | 136,8                                | 0,06                  | 1,21                    | 21,6                      | 37,45                                | 117,3                     | 20,27                   | 2,1                 |
| 72                                 | Компот из сухофруктов         | 200             | 0                               | 0                       | 25                      | 94,2                                 | 0,01                  | 1,08                    | 33,8                      | 6,40                                 | 3,6                       | 0,00                    | 0,18                |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                | 60              | 4,8                             | 0,6                     | 29,8                    | 138,6                                | 0,06                  | 0                       | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                    | 0,66                |
|                                    | <b>Итого:</b>                 | <b>880</b>      | <b>42,23</b>                    | <b>25,1</b>             | <b>114,04</b>           | <b>754,89</b>                        | <b>0,75</b>           | <b>82,86</b>            | <b>370,9</b>              | <b>242,18</b>                        | <b>306</b>                | <b>92,72</b>            | <b>10,18</b>        |



Директор Торчаков Н.В.

| №<br>ТК                   | Наименование блюд                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                      |                       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                |                       |                     | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                           |                        |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
|                           |                                            |                 | Б                               | Ж                    | У                     |                                      | В1<br>(мг)              | С<br>(мг)             | А<br>(мкг)          | Са                                   | Р                         | Mg                        | Fe                     |
| 1                         | 2                                          | 3               | 4                               | 5                    | 6                     | 7                                    | 8                       | 9                     | 10                  | 11                                   | 12                        | 13                        | 14                     |
| 8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя) |                                            |                 |                                 |                      |                       |                                      |                         |                       |                     |                                      |                           |                           |                        |
| Завтрак 7-11 лет          |                                            |                 |                                 |                      |                       |                                      |                         |                       |                     |                                      |                           |                           |                        |
| 87                        | Каша овсяная из «Геркулеса»                | 200             | 5                               | 10                   | 29                    | 210                                  | 0,22                    | 0,5                   | 32                  | 137,34                               | 315,4                     | 79,6                      | 1,66                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                             | 60              | 5,8                             | 0,6                  | 29,8                  | 138,6                                | 0,06                    | 0                     | 0                   | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                   |
| 78                        | Кофейный напиток на молоке                 | 200             | 1,4                             | 2,0                  | 22,4                  | 116,0                                | 0,02                    | 0                     | 80                  | 172,2                                | 45,0                      | 7,0                       | 0                      |
|                           | Плоды свежие (банан-1шт.)                  | 100             | 1,21                            | 0,3                  | 23                    | 89                                   | 0,031                   | 8,7                   | 3                   | 5                                    | 22                        | 27                        | 0,26                   |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)                 | 100             | 0,4                             | 0,4                  | 9,8                   | 47                                   | 0,03                    | 10                    | 5                   | 16                                   | 11                        | 9                         | 2,2                    |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)               | 100             | 0,9                             | 0,2                  | 8,1                   | 35,8                                 | 0,04                    | 60                    | 10                  | 34,0                                 | 23                        | 15                        | 0,3                    |
|                           | Итого                                      | 560             | 13,41/<br>12,6/<br>13,1         | 12,9/<br>13/<br>12,8 | 104,2/<br>91/<br>89,3 | 553,6/<br>511,6/<br>500,4            | 0,331/<br>0,33/<br>0,34 | 9,2/<br>10,5/<br>60,5 | 115/<br>117/<br>122 | 328,34/<br>339,34/<br>357,34         | 434,6/<br>423,6/<br>435,6 | 133,4/<br>115,4/<br>121,4 | 2,58/<br>4,52/<br>2,62 |
| Обед 7-11 лет             |                                            |                 |                                 |                      |                       |                                      |                         |                       |                     |                                      |                           |                           |                        |
| 8                         | Закуска из свеклы с<br>подсолнечным маслом | 60              | 0,86                            | 3,65                 | 5,02                  | 56,34                                | 0,01                    | 5,7                   | 2                   | 21,09                                | 24,58                     | 12,54                     | 0,8                    |
| 20                        | Суп с бобовыми (горох, фасоль)             | 250             | 5,49                            | 5,28                 | 16,33                 | 134,75                               | 0,23                    | 5,81                  | 200                 | 38,08                                | 87,18                     | 35,3                      | 2,03                   |
| 62                        | Котлета из птицы(куриная) с                | 120             | 10,24                           | 15,78                | 11,35                 | 229,45                               | 0,04                    | 1,03                  | 30,36               | 56                                   | 105,9                     | 15,4                      | 1,01                   |
| 67                        | Макароны отварные                          | 150             | 5,52                            | 4,52                 | 26,45                 | 168,45                               | 0,06                    | 0                     | 21                  | 4,86                                 | 37,17                     | 21,12                     | 1,11                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,8                             | 0,6                  | 29,8                  | 138,6                                | 0,06                    | 0                     | 0                   | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                   |
| 98                        | Кисель                                     | 200             | 0                               | 0                    | 15                    | 55                                   | 0                       | 15                    | 2                   | 29,5                                 | 5,4                       | 1                         | 0,06                   |
|                           | Итого                                      | 840             | 26,91                           | 29,83                | 103,95                | 782,59                               | 0,4                     | 27,54                 | 255,3               | 163,33                               | 312,43                    | 105,16                    | 5,67                   |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Директор  
Томчаева Л.В.

| №<br>ТК                     | Наименование блюд                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                 |                   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины        |                 |                  | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                  |                 |                 |
|-----------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
|                             |                                          |                 | Б                               | Ж               | У                 |                                      | В1<br>(мг)      | С<br>(мг)       | А<br>(мкг)       | Са                                   | Р                | Mg              | Fe              |
| 1                           | 2                                        | 3               | 4                               | 5               | 6                 | 7                                    | 8               | 9               | 10               | 11                                   | 12               | 13              | 14              |
| 9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя) |                                          |                 |                                 |                 |                   |                                      |                 |                 |                  |                                      |                  |                 |                 |
| Завтрак 7-11 лет            |                                          |                 |                                 |                 |                   |                                      |                 |                 |                  |                                      |                  |                 |                 |
| 84                          | Каша рисовая молочная                    | 200             | 4,6                             | 3               | 31,4              | 171,2                                | 0,052           | 0,82            | 18,6             | 102,46                               | 120,2            | 27,42           | 0,426           |
| 77                          | Какао с молоком                          | 200             | 3,52                            | 5,8             | 25,49             | 145,2                                | 0,04            | 1,30            | 10               | 172,2                                | 90,00            | 14,00           | 0,56            |
| 89                          | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,8                             | 0,6             | 29,8              | 138,6                                | 0,06            | 0               | 0                | 13,8                                 | 52,2             | 19,8            | 0,66            |
| 105                         | Масло                                    | 10              | 0,1                             | 8,3             | 0,1               | 66,1                                 | 0,001           | 0               | 45               | 2,4                                  | 3                | 0,05            | 0,02            |
|                             | Плоды свежие (яблоко-1шт.)               | 100             | 0,4                             | 0,4             | 9,8               | 47                                   | 0,03            | 10              | 5                | 16                                   | 11               | 9               | 2,2             |
|                             | Плоды свежие (апельсин-1шт.)             | 100             | 0,9                             | 0,2             | 8,1               | 35,8                                 | 0,04            | 60              | 10               | 34,0                                 | 23               | 15              | 0,3             |
|                             | Итого:                                   | 570             | 13,42/<br>13,92                 | 18,1/<br>17,9   | 96,59/<br>94,89   | 568,1/<br>556,9                      | 0,183/<br>0,193 | 12,12/<br>62,12 | 78,6/<br>83,6    | 306,86/<br>324,86                    | 276,4/<br>288,4  | 70,27/<br>76,27 | 3,866/<br>1,966 |
| Обед 7-11 лет               |                                          |                 |                                 |                 |                   |                                      |                 |                 |                  |                                      |                  |                 |                 |
| 92                          | Закуска из капусты с яблоками            | 60              | 0,85                            | 2,5             | 5,2               | 46,7                                 | 0,01            | 9,9             | 0,9              | 26,10                                | 16,9             | 8,0             | 0,33            |
| 21                          | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250             | 2,69                            | 2,84            | 17,14             | 104,75                               | 0,11            | 8,25            | 200              | 24,6                                 | 66,65            | 27,0            | 1,09            |
| 246                         | Гуляш из говядины                        | 120             | 20,4                            | 14,4            | 0                 | 235,2                                | 0,12            | 3,06            | 16,08            | 22,72                                | 216,48           | 29,86           | 3,106           |
| 63                          | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе   | 120             | 18,35                           | 16,62           | 7,63              | 258,05                               | 0,06            | 0,12            | 43               | 68,15                                | 132,9            | 20,3            | 1,72            |
| 96                          | Гречка отварная рассыпчатая              | 150             | 6                               | 1,5             | 33                | 160,5                                | 0,2             | 0               | 0,6              | 91,11                                | 14,77            | 0,95            | 0,8             |
| 295                         | Компот из лимонов                        | 200             | 0,2                             | 0               | 19,8              | 77                                   | 0,01            | 5,28            | 2                | 7,11                                 | 11,5             | 2,49            | 0,11            |
| 89                          | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,8                             | 0,6             | 29,8              | 138,6                                | 0,06            | 0               | 0                | 13,8                                 | 52,2             | 19,8            | 0,66            |
|                             | Итого:                                   | 840             | 34,94/<br>32,89                 | 21,84/<br>24,06 | 104,94/<br>112,57 | 762,75/<br>785,6                     | 0,51/<br>0,45   | 26,49/<br>23,55 | 219,58/<br>246,5 | 185,44/<br>230,87                    | 378,5/<br>294,92 | 88,1/<br>78,54  | 6,096/<br>4,71  |



КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись

Директор  
Татаров А.Б.

| №<br>ТК                             | Наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)          |                                 |                                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг)                   |                                   |                                    | Минеральные вещества (мг)    |                                    |                                       |                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
|                                     |                                     |                 | Б                             | Ж                               | У                               |                                      | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                         | А<br>(мкг)                         | Са                           | Р                                  | Mg                                    | Fe                          |
| 1                                   | 2                                   | 3               | 4                             | 5                               | 6                               | 7                                    | 8                                  | 9                                 | 10                                 | 11                           | 12                                 | 13                                    | 14                          |
| <b>10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)</b> |                                     |                 |                               |                                 |                                 |                                      |                                    |                                   |                                    |                              |                                    |                                       |                             |
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>             |                                     |                 |                               |                                 |                                 |                                      |                                    |                                   |                                    |                              |                                    |                                       |                             |
| 86                                  | Каша пшеничная молочная             | 200             | 4,4                           | 9,2                             | 25,4                            | 204                                  | 0,052                              | 0                                 | 52                                 | 55                           | 741                                | 240                                   | 4,94                        |
| 102                                 | Бутерброд с сыром                   | 50              | 2                             | 6                               | 17                              | 140                                  | 0,04                               | 0,03                              | 0,07                               | 264                          | 80,6                               | 17,42                                 | 0,46                        |
| 75                                  | Чай с сахаром                       | 200             | 1                             | 0,1                             | 20                              | 90                                   | 0                                  | 0                                 | 0,1                                | 6,00                         | 0                                  | 0                                     | 0,4                         |
|                                     | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                   | <i>0,3</i>                      | <i>23</i>                       | <i>89</i>                            | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                        | <i>3</i>                           | <i>5</i>                     | <i>22</i>                          | <i>27</i>                             | <i>0,26</i>                 |
|                                     | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>   | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                    | <i>0,4</i>                      | <i>9,8</i>                      | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                         | <i>5</i>                           | <i>16</i>                    | <i>11</i>                          | <i>9</i>                              | <i>2,2</i>                  |
|                                     | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i> | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                    | <i>0,2</i>                      | <i>8,1</i>                      | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                         | <i>10</i>                          | <i>34,0</i>                  | <i>23</i>                          | <i>15</i>                             | <i>0,3</i>                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                       | <b>550</b>      | <b>8,61/<br/>7,8/<br/>8,3</b> | <b>15,6/<br/>15,7/<br/>15,5</b> | <b>85,4/<br/>72,2/<br/>70,5</b> | <b>523/<br/>481/<br/>469,8</b>       | <b>0,123/<br/>0,122/<br/>0,132</b> | <b>8,73/<br/>10,03/<br/>60,03</b> | <b>55,17/<br/>57,17/<br/>62,17</b> | <b>330/<br/>341/<br/>359</b> | <b>843,6/<br/>832,6/<br/>844,6</b> | <b>284,42/<br/>266,42/<br/>272,42</b> | <b>6,06/<br/>8/<br/>6,1</b> |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                |                                     |                 |                               |                                 |                                 |                                      |                                    |                                   |                                    |                              |                                    |                                       |                             |
| 11                                  | Закуска из моркови с яблоками       | 100             | 1                             | 0                               | 19                              | 84                                   | 0,05                               | 6,25                              | 90                                 | 24,28                        | 44,0                               | 30,75                                 | 1,08                        |
| 18                                  | Суп из овощей                       | 250             | 2,34                          | 2,83                            | 16,64                           | 101,25                               | 0,14                               | 12,0                              | 125                                | 25,85                        | 76,8                               | 31,13                                 | 1,18                        |
| 44                                  | Рыба, тушенная с овощами в          | 100             | 18,5                          | 5,5                             | 4,3                             | 144                                  | 0,1                                | 9,2                               | 90                                 | 30                           | 148,3                              | 25,7                                  | 0,9                         |
| 68                                  | Пюре картофельное                   | 150             | 3,06                          | 4,8                             | 20,44                           | 137,25                               | 0,14                               | 18,17                             | 25,5                               | 36,98                        | 86,6                               | 27,75                                 | 1,01                        |
| 71                                  | Компот из свежих яблок              | 200             | 0                             | 0                               | 11,8                            | 47,8                                 | 0,02                               | 0                                 | 0,6                                | 12                           | 2,4                                | 0                                     | 0,8                         |
| 89                                  | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,8                           | 0,6                             | 29,8                            | 138,6                                | 0,06                               | 0                                 | 0                                  | 13,8                         | 52,2                               | 19,8                                  | 0,66                        |
| 300                                 | Булочка сдобная                     | 30              | 2,4                           | 2,82                            | 16,68                           | 101,4                                | 0,0057                             | 0,033                             | 12                                 | 9,3                          | 26,7                               | 3,9                                   | 0,39                        |
|                                     | <b>Итого:</b>                       | <b>890</b>      | <b>32,1</b>                   | <b>16,55</b>                    | <b>118,66</b>                   | <b>754,3</b>                         | <b>0,5157</b>                      | <b>45,653</b>                     | <b>343,1</b>                       | <b>152,21</b>                | <b>437</b>                         | <b>139,03</b>                         | <b>6,02</b>                 |

Курсивом обозначена возможная замена блюд



**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор  
Томарова А.В.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

## ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 640006, г. Курган, ул. М. Горького, 170 Телефон, факс: (3522) 24-11-54, 24-09-59  
ОКПО 70576061, ОГРН 1054500008925 ИНН / 4501113468 КПП / 450101001  
Фактический адрес: 641230, Курганская область, р.п. Варгаши, улица Комсомольская, дом 42  
телефон: тел/факс 8 (35233) 2-11-32

вх. 45-20/881-2024 от 05.12.2024г

Заявителю:  
Начальнику  
Отдела образования  
Администрации Лебяжьевского  
муниципального округа  
Курганской области  
А.В.Катковой



“УТВЕРЖДАЮ”

Главный врач  
Варгашинского филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Курганской области»

Терентьева Л.Д.

### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 45-20-15-68-2024

от 09.12.2024 г

**Заявитель, юридический адрес:** Отдел образования Администрации Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

**Наименование объекта, фактический адрес:** Примерное меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

**Цель экспертизы:** экспертная оценка примерного меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области.

**Представленные документы:** Примерное меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области.

**Нормативные документы, техническая документация на объект (СанПиН, санитарные правила, СНиП, технологический регламент и др.):**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



**КОПИЯ ВЕРНА**  
Подпись

Терентьева Л.Д.

### Гигиеническая характеристика объекта:

Примерное меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области (примерное меню) утверждено начальником Отдела образования Администрации Лебяжьевского муниципального округа Курганской области А.В.Катковой, что соответствует требованиям п. 8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Примерное меню для питания детей содержит информацию о количественном составе блюд (масса порций), энергетической и пищевой ценности готовых блюд, содержании витаминов и микроэлементов в каждом блюде. Повторяемости блюд и запрещенных продуктов не обнаружено. Рекомендуются включить в меню омлет и творожную запеканку.

Распределение фактической калорийности рациона питания по отдельным приемам пищи

| Норма                       | Завтрак | Обед   |
|-----------------------------|---------|--------|
|                             | 20-25%  | 30-35% |
| Среднее значение за 10 дней | 25,2%   | 34,8%  |

Среднее значение за 10 дней выполняется, отступления от норм калорийности более 5 % по отдельным приемам пищи не обнаружено, что соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 3 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

По данным примерного меню в среднем на 1 ребенка приходится:

|             | Белки, г/сут |           | Жиры, г/сут |           | Углеводы, г/сут |           | Энергетическая ценность, ккал/сут |           |
|-------------|--------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
|             | фактически   | норма     | фактически  | норма     | фактически      | норма     | фактически                        | норма     |
| 7 до 11 лет | 40,3         | 38,5-46,2 | 41,8        | 39,5-47,4 | 206,7           | 167,5-201 | 1318,95                           | 1175-1410 |

| Витамин А, рет.экв/сут |         | Витамин С, мг/сут |       | Витамин В 1, мг/сут |          | Кальций, мг/сут |         |
|------------------------|---------|-------------------|-------|---------------------|----------|-----------------|---------|
| фактически             | норма   | фактически        | норма | фактически          | норма    | фактически      | норма   |
| 409,8                  | 350-420 | 60,3              | 30-36 | 0,7                 | 0,6-0,72 | 558,8           | 550-660 |
| Железо, мг/сут         |         |                   |       | Фосфор, мг/сут      |          | Магний, мг/сут  |         |
| фактически             |         | норма             |       | фактически          | норма    | фактически      | норма   |
| 10,4                   |         | 6-7,2             |       | 775,6               | 550-660  | 230,5           | 125-150 |

что соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 1 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

По данным единого примерного 10 дневного меню суммарные объемы блюд по приемам пищи в среднем составляют:

| Показатели | суммарные объемы блюд по приемам пищи от 7 до 11 лет<br>(в граммах - не менее) |       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
|            | фактически                                                                     | норма |
| Завтрак    | 559,5                                                                          | 500   |
| Обед       | 833,0                                                                          | 700   |

что соответствует требованиям п. 8.1.2. (таблица 3 приложение № 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

**Заключение:** Примерное меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области по адресу: 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14 соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 1 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Рекомендуются включить в меню омлет и творожную запеканку.

Исполнитель: помощник врача по общей гигиене Колмакова Т.Б.  
сертификат специалиста 0845181046442 от 10.11.2020  
Тел. 8(35233) 21132

Примерное меню питания школьников 7 - 11 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

На 2 листах, лист 2

КОПИЯ  
Подпись

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет**

| № ТК                                 | Наименование блюд                 | Масса порции | Пищевые вещества(г)     |                           |                      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)             |                           |                     | Минеральные вещества (мг) |                              |                           |                        |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------|
|                                      |                                   |              | Б                       | Ж                         | У                    |                                | В1 (мг)                   | С (мг)                    | А (мкг)             | Са                        | Р                            | Mg                        | Fe                     |
| 1                                    | 2                                 | 3            | 4                       | 5                         | 6                    | 7                              | 8                         | 9                         | 10                  | 11                        | 12                           | 13                        | 14                     |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)</b> |                                   |              |                         |                           |                      |                                |                           |                           |                     |                           |                              |                           |                        |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>             |                                   |              |                         |                           |                      |                                |                           |                           |                     |                           |                              |                           |                        |
| 83                                   | Каша пшеничная молочная           | 250          | 7,5                     | 12,75                     | 34,75                | 285                            | 0,13                      | 2,45                      | 45                  | 242,5                     | 101,25                       | 0                         | 1,88                   |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,58                    | 0,20                      | 9,66                 | 46,76                          | 0,02                      | 0                         | 0                   | 4,60                      | 17,40                        | 6,60                      | 0,22                   |
| 77                                   | Какао с молоком                   | 200          | 3,52                    | 5,8                       | 25,49                | 145,2                          | 0,04                      | 1,30                      | 10                  | 172,2                     | 90,00                        | 14,00                     | 0,56                   |
| 105                                  | Масло                             | 10           | 0,1                     | 8,3                       | 0,1                  | 66,1                           | 0,001                     | 0                         | 45                  | 2,4                       | 3                            | 0,05                      | 0,02                   |
|                                      | Плоды свежие (банан-1шт.)         | 100          | 1,21                    | 0,3                       | 23                   | 89                             | 0,031                     | 8,7                       | 3                   | 5                         | 22                           | 27                        | 0,26                   |
|                                      | Плоды свежие (яблоко-1шт.)        | 100          | 0,4                     | 0,4                       | 9,8                  | 47                             | 0,03                      | 10                        | 5                   | 16                        | 11                           | 9                         | 2,2                    |
|                                      | Плоды свежие (апельсин-1шт.)      | 100          | 0,9                     | 0,2                       | 8,1                  | 35,8                           | 0,04                      | 60                        | 10                  | 34,0                      | 23                           | 15                        | 0,3                    |
|                                      | Итого                             | 580          | 13,91/<br>13,1/<br>13,6 | 27,35/<br>27,45/<br>27,25 | 93/<br>79,8/<br>78,1 | 632,06/<br>590,06/<br>578,86   | 0,222/<br>0,221/<br>0,231 | 12,45/<br>13,75/<br>63,75 | 103/<br>105/<br>110 | 426,7/<br>437,7/<br>455,7 | 233,65/<br>222,65/<br>234,65 | 47,65/<br>29,65/<br>35,65 | 2,94/<br>4,88/<br>2,98 |
| <b>Обед 12-18 лет</b>                |                                   |              |                         |                           |                      |                                |                           |                           |                     |                           |                              |                           |                        |
| 91                                   | Закуска из капусты с морковью     | 100          | 1,7                     | 0,2                       | 4,9                  | 28,7                           | 0,01                      | 54,5                      | 90                  | 45,9                      | 33,4                         | 18,2                      | 0,61                   |
| 16                                   | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 2,8                     | 9,5                       | 12,3                 | 104                            | 0,05                      | 23                        | 125                 | 61,25                     | 65                           | 25,75                     | 1,26                   |
| 100                                  | Перловка отварная                 | 200          | 5,06                    | 0,8                       | 53,86                | 244                            | 0                         | 0                         | 1,54                | 182,22                    | 29,53                        | 1,9                       | 1,6                    |
| 57                                   | Тефтели из говядины с соусом      | 120          | 8,9                     | 10,9                      | 11,5                 | 180                            | 0,06                      | 0,85                      | 41                  | 43,9                      | 106,7                        | 21,60                     | 0,96                   |
| 72                                   | Компот из сухофруктов             | 200          | 0                       | 0                         | 25                   | 94,2                           | 0,01                      | 1,08                      | 33,8                | 6,40                      | 3,6                          | 0,00                      | 0,18                   |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                    | 60           | 4,8                     | 0,6                       | 29,8                 | 138,6                          | 0,06                      | 0                         | 0                   | 13,8                      | 52,2                         | 19,8                      | 0,66                   |
|                                      | Плоды свежие (банан-1шт.)         | 100          | 1,21                    | 0,3                       | 23                   | 89                             | 0,031                     | 8,7                       | 3                   | 5                         | 22                           | 27                        | 0,26                   |

**КОПИЯ ВЕРНА**

Подпись

*Директор  
Токсарова Н. В.*

|                           | Итого:                                   | 1030         | 24,47                           | 22,3                   | 160,36                    | 878,5                          | 0,221                     | 88,13                    | 294,34                   | 358,47                               | 312,43                          | 114,25                      | 5,53                   |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| № ТК                      | Наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                        |                           | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины                  |                          |                          | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                                 |                             |                        |
|                           |                                          |              | Б                               | Ж                      | У                         |                                | В1 (мг)                   | С (мг)                   | А (мкг)                  | Са                                   | Р                               | Mg                          | Fe                     |
| 1                         | 2                                        | 3            | 4                               | 5                      | 6                         | 7                              | 8                         | 9                        | 10                       | 11                                   | 12                              | 13                          | 14                     |
| 2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя) |                                          |              |                                 |                        |                           |                                |                           |                          |                          |                                      |                                 |                             |                        |
| Завтрак 12-18 лет         |                                          |              |                                 |                        |                           |                                |                           |                          |                          |                                      |                                 |                             |                        |
| 86                        | Каша пшенная молочная                    | 250          | 5,5                             | 11,5                   | 31,75                     | 255                            | 0,065                     | 0                        | 65                       | 68,75                                | 926,25                          | 300                         | 6,18                   |
| 102                       | Бутерброд с сыром                        | 50           | 2                               | 6                      | 17                        | 140                            | 0,04                      | 0,03                     | 70                       | 264                                  | 80,6                            | 17,42                       | 0,46                   |
| 75                        | Чай с сахаром                            | 200          | 1                               | 0,1                    | 20                        | 90                             | 0                         | 0                        | 0,1                      | 6,00                                 | 0                               | 0                           | 0,4                    |
| 105                       | Масло                                    | 10           | 0,1                             | 8,3                    | 0,1                       | 66,1                           | 0,001                     | 0                        | 45                       | 2,4                                  | 3                               | 0,05                        | 0,02                   |
|                           | Плоды свежие (банан-1шт.)                | 100          | 1,21                            | 0,3                    | 23                        | 89                             | 0,031                     | 8,7                      | 3                        | 5                                    | 22                              | 27                          | 0,26                   |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)               | 100          | 0,4                             | 0,4                    | 9,8                       | 47                             | 0,03                      | 10                       | 5                        | 16                                   | 11                              | 9                           | 2,2                    |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)             | 100          | 0,9                             | 0,2                    | 8,1                       | 35,8                           | 0,04                      | 60                       | 10                       | 34,0                                 | 23                              | 15                          | 0,3                    |
|                           | Итого                                    | 610          | 9,81/<br>9/<br>9,5              | 26,2/<br>26,3/<br>26,1 | 91,85/<br>78,65/<br>76,95 | 640,1/<br>598,1/<br>586,9      | 0,137/<br>0,136/<br>0,146 | 8,73/<br>10,03/<br>60,03 | 183,1/<br>185,1<br>190,1 | 346,15/<br>357,15/<br>375,15         | 1031,85/<br>1020,85/<br>1032,85 | 344,47/<br>326,47<br>332,47 | 7,32/<br>9,26/<br>7,36 |
| Обед 12-18 лет            |                                          |              |                                 |                        |                           |                                |                           |                          |                          |                                      |                                 |                             |                        |
| 8                         | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом  | 60           | 0,86                            | 3,65                   | 5,02                      | 56,34                          | 0,01                      | 5,7                      | 2                        | 21,09                                | 24,58                           | 12,54                       | 0,8                    |
| 21                        | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250          | 2,69                            | 2,84                   | 17,14                     | 104,75                         | 0,11                      | 8,25                     | 200                      | 24,6                                 | 66,65                           | 27,0                        | 1,09                   |
| 63                        | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе   | 120          | 18,35                           | 16,62                  | 7,63                      | 258,05                         | 0,06                      | 0,12                     | 43                       | 68,15                                | 132,9                           | 20,3                        | 1,72                   |
| 68                        | Пюре картофельное                        | 200          | 4,08                            | 6,4                    | 27,26                     | 183                            | 0,18                      | 24,22                    | 34                       | 49,3                                 | 115,46                          | 37                          | 1,34                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,8                             | 0,6                    | 29,8                      | 138,6                          | 0,06                      | 0                        | 0                        | 13,8                                 | 52,2                            | 19,8                        | 0,66                   |
| 300                       | Булочка сдобная                          | 30           | 2,4                             | 2,82                   | 16,68                     | 101,4                          | 0,0057                    | 0,033                    | 12                       | 9,3                                  | 26,7                            | 3,9                         | 0,39                   |
| 98                        | Кисель                                   | 200          | 0                               | 0                      | 15                        | 55                             | 0                         | 15                       | 2                        | 29,5                                 | 5,4                             | 1                           | 0,06                   |
|                           | Итого:                                   | 920          | 33,18                           | 32,93                  | 118,53                    | 897,14                         | 0,4257                    | 53,323                   | 293                      | 215,74                               | 423,89                          | 121,54                      | 6,06                   |

КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Сиренко  
Токгарова Л.В.

| №<br>реп.               | Наименование блюд                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                           |                          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                              |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                           |                        |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
|                         |                                             |                 | Б                               | Ж                         | У                        |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                    | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                         | Mg                        | Fe                     |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                               | 5                         | 6                        | 7                                    | 8                         | 9                            | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                        | 14                     |
| 3 ДЕНЬ (Среда 1 недели) |                                             |                 |                                 |                           |                          |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| Завтрак 12-18 лет       |                                             |                 |                                 |                           |                          |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| 34                      | Каша манная                                 | 250             | 7,8                             | 7,63                      | 24,63                    | 197,5                                | 0,1                       | 1,362                        | 45,9                      | 240,21                               | 195                       | 29,4                      | 0,38                   |
| 78                      | Кофейный напиток на молоке                  | 200             | 1,4                             | 5,8                       | 22,4                     | 116,0                                | 0,02                      | 0                            | 80                        | 172,2                                | 45,0                      | 7,0                       | 0                      |
| 89                      | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                     | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                   |
| 105                     | Масло                                       | 10              | 0,1                             | 8,3                       | 0,1                      | 66,1                                 | 0,001                     | 0                            | 45                        | 2,4                                  | 3                         | 0,05                      | 0,02                   |
|                         | Плоды свежие (банан-1шт.)                   | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                       | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                         | 5                                    | 22                        | 27                        | 0,26                   |
|                         | Плоды свежие (яблоко-1шт.)                  | 100             | 0,4                             | 0,4                       | 9,8                      | 47                                   | 0,03                      | 10                           | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                         | 2,2                    |
|                         | Плоды свежие (апельсин-1шт.)                | 100             | 0,9                             | 0,2                       | 8,1                      | 35,8                                 | 0,04                      | 60                           | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                        | 0,3                    |
|                         | Итого:                                      | 620             | 15,31/<br>14,5/<br>15           | 22,63/<br>22,73/<br>22,53 | 99,93/<br>86,73<br>85,03 | 607,2/<br>565,2/<br>554              | 0,212/<br>0,211/<br>0,221 | 10,062/<br>11,362/<br>61,362 | 173,9/<br>175,9/<br>180,9 | 433,61/<br>444,61/<br>462,61         | 317,2/<br>306,2/<br>318,2 | 83,25/<br>65,25/<br>71,25 | 1,32/<br>3,26/<br>1,36 |
| Обед 12-18лет           |                                             |                 |                                 |                           |                          |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| 90                      | Закуска из моркови с курагой                | 100             | 1,2                             | 2,8                       | 12,8                     | 78,2                                 | 0,04                      | 3,72                         | 120                       | 149,02                               | 135,89                    | 97,7                      | 2,99                   |
| 24                      | Рассольник Петербургский<br>(Ленинградский) | 250             | 3,3                             | 4,3                       | 22                       | 133,3                                | 0,125                     | 12,75                        | 200                       | 27,5                                 | 92,8                      | 34,25                     | 1,25                   |
| 55                      | Котлета мясная с соусом                     | 120             | 14,4                            | 9,6                       | 8,4                      | 180                                  | 0,1                       | 1,12                         | 23,0                      | 37,5                                 | 133,1                     | 29,2                      | 1,35                   |
| 96                      | Гречка отварная рассыпчатая                 | 200             | 8                               | 2                         | 44                       | 214                                  | 0,26                      | 0                            | 0,8                       | 121,48                               | 19,69                     | 1,26                      | 1,06                   |
| 75                      | Чай с сахаром                               | 200             | 1                               | 0,1                       | 20                       | 90                                   | 0                         | 0                            | 0,1                       | 6,00                                 | 0                         | 0                         | 0,4                    |
| 89                      | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                     | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                   |
| 300                     | Булочка сдобная                             | 30              | 2,4                             | 2,82                      | 16,68                    | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                        | 12                        | 9,3                                  | 26,7                      | 3,9                       | 0,39                   |
|                         | Итого:                                      | 960             | 35,1                            | 22,22                     | 153,68                   | 935,5                                | 0,5907                    | 17,623                       | 355,9                     | 364,6                                | 460,38                    | 186,11                    | 8,1                    |

КОПИЯ ВЕРНА

Подпись

Директор  
Токмакова Н.П.

| №<br>ТК                   | Наименование блюд                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                           |                        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                              |                     | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                              |                              |                        |
|---------------------------|----------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|
|                           |                                        |                 | Б                               | Ж                         | У                      |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                    | А<br>(мкг)          | Са                                   | Р                            | Mg                           | Fe                     |
| 1                         | 2                                      | 3               | 4                               | 5                         | 6                      | 7                                    | 8                         | 9                            | 10                  | 11                                   | 12                           | 13                           | 14                     |
| 4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя) |                                        |                 |                                 |                           |                        |                                      |                           |                              |                     |                                      |                              |                              |                        |
| Завтрак 12-18 лет         |                                        |                 |                                 |                           |                        |                                      |                           |                              |                     |                                      |                              |                              |                        |
| 87                        | Каша овсяная из «Геркулеса»            | 250             | 6,25                            | 12,5                      | 36,25                  | 262,5                                | 0,275                     | 0,625                        | 40                  | 171,67                               | 393,75                       | 99,5                         | 2,08                   |
| 99                        | Бутерброд с маслом                     | 50              | 3                               | 6                         | 14                     | 212                                  | 0,05                      | 0                            | 85                  | 52,2                                 | 100                          | 8,9                          | 0,65                   |
| 103                       | Чай с лимоном                          | 200             | 0,13                            | 0,02                      | 10,25                  | 41,68                                | 0                         | 2,83                         | 1                   | 14,05                                | 4,4                          | 2,4                          | 0,38                   |
| 105                       | Масло                                  | 10              | 0,1                             | 8,3                       | 0,1                    | 66,1                                 | 0,001                     | 0                            | 45                  | 2,4                                  | 3                            | 0,05                         | 0,02                   |
|                           | Плоды свежие (банан-1шт.)              | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                     | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                   | 5                                    | 22                           | 27                           | 0,26                   |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)             | 100             | 0,4                             | 0,4                       | 9,8                    | 47                                   | 0,03                      | 10                           | 5                   | 16                                   | 11                           | 9                            | 2,2                    |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)           | 100             | 0,9                             | 0,2                       | 8,1                    | 35,8                                 | 0,04                      | 60                           | 10                  | 34,0                                 | 23                           | 15                           | 0,3                    |
|                           | Итого:                                 | 610             | 10,69/<br>9,88/<br>10,38        | 27,12/<br>27,22/<br>27,02 | 83,6/<br>70,4/<br>68,7 | 671,28/<br>629,28/<br>618,08         | 0,357/<br>0,356/<br>0,366 | 12,155/<br>13,455/<br>63,455 | 174/<br>176/<br>181 | 245,32/<br>256,32/<br>274,32         | 523,15/<br>512,15/<br>524,15 | 137,85/<br>119,85/<br>125,85 | 3,39/<br>5,33/<br>3,43 |
| Обед 12-18 лет            |                                        |                 |                                 |                           |                        |                                      |                           |                              |                     |                                      |                              |                              |                        |
| 95                        | Закуска из свеклы с яблоками           | 100             | 1,07                            | 4,7                       | 10,6                   | 100,64                               | 0,01                      | 9,16                         | 2                   | 33,86                                | 30,78                        | 16,7                         | 1,55                   |
| 20                        | Суп картофельный с бобовыми            | 250             | 10                              | 5,8                       | 55                     | 267,5                                | 0,23                      | 58,75                        | 125                 | 49,25                                | 173,3                        | 48,25                        | 3,5                    |
| 105                       | Капуста тушеная с овощами и<br>курицей | 200             | 23,4                            | 11                        | 5,4                    | 133                                  | 0,8                       | 12,9                         | 16,68               | 42,05                                | 123,65                       | 44,21                        | 2,18                   |
| 104                       | Компот из кураги                       | 200             | 0,96                            | 0                         | 51,36                  | 196,72                               | 0,03                      | 1,64                         | 40                  | 38,96                                | 63,88                        | 30,64                        | 1,08                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                         | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                   | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                   | 13,8                                 | 52,2                         | 19,8                         | 0,66                   |
| 300                       | Булочка сдобная                        | 30              | 2,4                             | 2,82                      | 16,68                  | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                        | 12                  | 9,3                                  | 26,7                         | 3,9                          | 0,39                   |
|                           | Итого:                                 | 840             | 42,63                           | 24,92                     | 168,84                 | 937,86                               | 1,1357                    | 82,483                       | 195,68              | 187,22                               | 470,51                       | 163,5                        | 9,36                   |

КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Директор  
Токмариш А.Б.



| №<br>ТК                   | Наименование блюд                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                           |                           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                              |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                           |                        |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
|                           |                                           |                 | Б                               | Ж                         | У                         |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                    | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                         | Mg                        | Fe                     |
| 1                         | 2                                         | 3               | 4                               | 5                         | 6                         | 7                                    | 8                         | 9                            | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                        | 14                     |
| 5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя) |                                           |                 |                                 |                           |                           |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| Завтрак 12-18 лет         |                                           |                 |                                 |                           |                           |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| 85                        | Каша «Дружба» из пшена и риса<br>молочная | 250             | 5,82                            | 7,23                      | 25,97                     | 188,43                               | 0,5                       | 1,825                        | 32,5                      | 115,37                               | 160                       | 33,37                     | 1,63                   |
| 102                       | Бутерброд с сыром                         | 50              | 2                               | 6                         | 17                        | 140                                  | 0,04                      | 0,03                         | 70                        | 264                                  | 80,6                      | 17,42                     | 0,46                   |
| 77                        | Какао с молоком                           | 200             | 3,52                            | 5,8                       | 25,49                     | 145,2                                | 0,04                      | 1,30                         | 10                        | 172,2                                | 90,00                     | 14,00                     | 0,56                   |
| 105                       | Масло                                     | 10              | 0,1                             | 8,3                       | 0,1                       | 66,1                                 | 0,001                     | 0                            | 45                        | 2,4                                  | 3                         | 0,05                      | 0,02                   |
|                           | Фрукты свежие (банан-1шт.)                | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                        | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                         | 5                                    | 22                        | 27                        | 0,26                   |
|                           | Фрукты свежие (яблоко-1шт.)               | 100             | 0,4                             | 0,4                       | 9,8                       | 47                                   | 0,03                      | 10                           | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                         | 2,2                    |
|                           | Фрукты свежие (апельсин-1шт.)             | 100             | 0,9                             | 0,2                       | 8,1                       | 35,8                                 | 0,04                      | 60                           | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                        | 0,3                    |
|                           | Итого:                                    | 610             | 12,65/<br>11,84/<br>12,34       | 27,63/<br>27,73/<br>27,53 | 91,56/<br>78,36/<br>76,66 | 628,73/<br>586,73/<br>575,53         | 0,612/<br>0,611/<br>0,621 | 11,855/<br>13,155/<br>63,155 | 160,5/<br>162,5/<br>167,5 | 558,97/<br>569,97/<br>587,97         | 355/6/<br>344,6/<br>356,6 | 91,84/<br>73,84/<br>79,84 | 2,93/<br>4,87/<br>2,97 |
| Обед 12-18 лет            |                                           |                 |                                 |                           |                           |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                        |
| 91                        | Закуска из капусты с морковью             | 100             | 1,7                             | 0,2                       | 4,9                       | 28,7                                 | 0,01                      | 54,5                         | 90                        | 45,9                                 | 33,4                      | 18,2                      | 0,61                   |
| 15                        | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,41                            | 4,41                      | 396                       | 102,5                                | 0,05                      | 10,29                        | 200                       | 44,38                                | 53,23                     | 26,25                     | 1,19                   |
| 301                       | Плов с курицей                            | 200             | 18,3                            | 13,3                      | 33,3                      | 328,33                               | 0,08                      | 1,26                         | 60                        | 56,38                                | 249,13                    | 59,38                     | 2,74                   |
| 72                        | Компот из сухофруктов                     | 200             | 0                               | 0                         | 25                        | 94,2                                 | 0,01                      | 1,08                         | 33,8                      | 6,40                                 | 3,6                       | 0,00                      | 0,18                   |
| 89                        | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                      | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                   |
| 300                       | Булочка сдобная                           | 30              | 2,4                             | 2,82                      | 16,68                     | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                        | 12                        | 9,3                                  | 26,7                      | 3,9                       | 0,39                   |
|                           | Фрукты свежие (банан-1шт.)                | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                        | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                         | 5                                    | 22                        | 27                        | 0,26                   |
|                           | Итого:                                    | 940             | 29,82                           | 21,63                     | 528,68                    | 882,73                               | 0,2467                    | 75,863                       | 398,8                     | 181,16                               | 440,26                    | 154,53                    | 6,03                   |

КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Директор  
Власов А.В.

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет**

| №<br>ТК                                | Наименование блюд                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)    |                         |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                |                         |                           | Минеральные вещества (мг) |                           |                         |                       |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
|                                        |                                      |                 | Б                       | Ж                       | У                       |                                      | В1<br>(мг)              | С<br>(мг)               | А<br>(мкг)                | Са                        | Р                         | Mg                      | Fe                    |
| 1                                      | 2                                    | 3               | 4                       | 5                       | 6                       | 7                                    | 8                       | 9                       | 10                        | 11                        | 12                        | 13                      | 14                    |
| <b>6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)</b> |                                      |                 |                         |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                           |                           |                         |                       |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>               |                                      |                 |                         |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                           |                           |                         |                       |
| 31                                     | Макароны с сыром                     | 200             | 10,17                   | 10,72                   | 43,53                   | 296,1                                | 0,094                   | 0,24                    | 48,12                     | 169,5                     | 156,78                    | 19,29                   | 1,18                  |
| 99                                     | Бутерброд с маслом                   | 50              | 3                       | 11,8                    | 14                      | 212                                  | 0,03                    | 0                       | 95                        | 52,2                      | 100                       | 8,9                     | 0,65                  |
| 75                                     | Чай с сахаром                        | 200             | 1                       | 0,1                     | 20                      | 90                                   | 0                       | 0                       | 0,1                       | 6,00                      | 0                         | 0                       | 0,4                   |
|                                        | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>    | <i>100</i>      | <i>0,4</i>              | <i>0,4</i>              | <i>9,8</i>              | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>             | <i>10</i>               | <i>5</i>                  | <i>16</i>                 | <i>11</i>                 | <i>9</i>                | <i>2,2</i>            |
|                                        | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>  | <i>100</i>      | <i>0,9</i>              | <i>0,2</i>              | <i>8,1</i>              | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>             | <i>60</i>               | <i>10</i>                 | <i>34,0</i>               | <i>23</i>                 | <i>15</i>               | <i>0,3</i>            |
|                                        | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b>      | <b>14,57/<br/>15,07</b> | <b>23,02/<br/>22,82</b> | <b>87,33/<br/>85,63</b> | <b>645,1/<br/>633,9</b>              | <b>0,154/<br/>0,164</b> | <b>10,24/<br/>60,24</b> | <b>148,22/<br/>153,22</b> | <b>243,7/<br/>261,7</b>   | <b>267,78/<br/>279,78</b> | <b>37,19/<br/>43,19</b> | <b>4,43/<br/>2,53</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>                  |                                      |                 |                         |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                           |                           |                         |                       |
| 7                                      | <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 60              | 0,85                    | 1                       | 4,9                     | 33,1                                 | 0,024                   | 9,54                    | 0,4                       | 27,6                      | 33                        | 9                       | 0,48                  |
| 19                                     | Суп картофельный с крупой            | 250             | 2,4                     | 3,3                     | 14,4                    | 84,3                                 | 0,11                    | 8,25                    | 125                       | 26,1                      | 82,65                     | 28,5                    | 1,3                   |
| 57                                     | Тефтели из говядины с соусом         | 120             | 8,9                     | 10,9                    | 11,5                    | 180                                  | 0,06                    | 0,85                    | 41                        | 43,9                      | 106,7                     | 21,60                   | 0,96                  |
| 97                                     | Рис отварной                         | 200             | 3,86                    | 11,6                    | 39,6                    | 278                                  | 0,22                    | 0                       | 0                         | 16,16                     | 43,8                      | 16,24                   | 0,334                 |
| 72                                     | Компот из сухофруктов                | 200             | 0                       | 0                       | 25                      | 94,2                                 | 0,01                    | 1,08                    | 33,8                      | 6,40                      | 3,6                       | 0,00                    | 0,18                  |
| 89                                     | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,8                     | 0,6                     | 29,8                    | 138,6                                | 0,06                    | 0                       | 0                         | 13,8                      | 52,2                      | 19,8                    | 0,66                  |
| 300                                    | Булочка сдобная                      | 30              | 2,4                     | 2,82                    | 16,68                   | 101,4                                | 0,0057                  | 0,033                   | 12                        | 9,3                       | 26,7                      | 3,9                     | 0,39                  |
|                                        | <b>Итого:</b>                        | <b>920</b>      | <b>23,21</b>            | <b>30,22</b>            | <b>141,88</b>           | <b>909,6</b>                         | <b>0,4897</b>           | <b>19,753</b>           | <b>212,2</b>              | <b>143,26</b>             | <b>348,65</b>             | <b>99,04</b>            | <b>4,304</b>          |



*Директор  
Томарова Л.В.*

| №<br>ТК                     | Наименование блюд             | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                           |                            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                              |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                           |                      |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                             |                               |                 | Б                               | Ж                         | У                          |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                    | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                         | Mg                        | Fe                   |
| 1                           | 2                             | 3               | 4                               | 5                         | 6                          | 7                                    | 8                         | 9                            | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                        | 14                   |
| 7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя) |                               |                 |                                 |                           |                            |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                      |
| Завтрак 12-18 лет           |                               |                 |                                 |                           |                            |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                      |
| 34                          | Каша манная                   | 250             | 7,8                             | 7,63                      | 24,63                      | 197,5                                | 0,1                       | 1,362                        | 45,9                      | 240,21                               | 195                       | 29,4                      | 0,38                 |
| 102                         | Бутерброд с сыром             | 50              | 2                               | 6                         | 17                         | 132                                  | 0,04                      | 0,03                         | 70                        | 264                                  | 80,6                      | 17,42                     | 0,46                 |
| 103                         | Чай с лимоном                 | 200             | 0,13                            | 0,02                      | 10,25                      | 41,68                                | 0                         | 2,83                         | 1                         | 14,05                                | 4,4                       | 2,4                       | 0,38                 |
| 105                         | Масло                         | 10              | 0,1                             | 7,3                       | 0,1                        | 66,1                                 | 0,001                     | 0                            | 45                        | 2,4                                  | 3                         | 0,05                      | 0,02                 |
| 89                          | Хлеб пшеничный                | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                       | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                 |
|                             | Плоды свежие (банан-1шт.)     | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                         | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                         | 5                                    | 22                        | 27                        | 0,26                 |
|                             | Плоды свежие (яблоко-1шт.)    | 100             | 0,4                             | 0,4                       | 9,8                        | 47                                   | 0,03                      | 10                           | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                         | 2,2                  |
|                             | Плоды свежие (апельсин-1шт.)  | 100             | 0,9                             | 0,2                       | 8,1                        | 35,8                                 | 0,04                      | 60                           | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                        | 0,3                  |
|                             | Итого:                        | 670             | 16,04/<br>15,23/<br>15,73       | 21,85/<br>21,95/<br>21,75 | 104,78/<br>91,58/<br>89,88 | 664,88/<br>622,88/<br>611,68         | 0,232/<br>0,231/<br>0,241 | 12,922/<br>14,222/<br>64,222 | 164,9/<br>166,9/<br>171,9 | 539,46/<br>550,46/<br>568,46         | 357,2/<br>346,2/<br>358,2 | 96,07/<br>78,07/<br>84,07 | 2,16/<br>4,1/<br>2,2 |
| Обед 12-18 лет              |                               |                 |                                 |                           |                            |                                      |                           |                              |                           |                                      |                           |                           |                      |
| 91                          | Закуска из капусты с морковью | 100             | 1,7                             | 0,2                       | 4,9                        | 28,7                                 | 0,01                      | 54,5                         | 90                        | 45,9                                 | 33,4                      | 18,2                      | 0,61                 |
| 106                         | Борщ с фасолью и картофелем   | 250             | 3,75                            | 1,25                      | 9,75                       | 66,5                                 | 0,1                       | 7,9                          | 200                       | 54,18                                | 99,5                      | 34,45                     | 1,73                 |
| 161                         | Пюре гороховое                | 200             | 23,44                           | 11,3                      | 54,53                      | 386,78                               | 0,68                      | 24,22                        | 34                        | 112,6                                | 0                         | 0                         | 6,53                 |
| 107                         | Гуляш из курицы               | 120             | 14,4                            | 7,2                       | 3,6                        | 136,8                                | 0,06                      | 1,21                         | 21,6                      | 37,45                                | 117,3                     | 20,27                     | 2,1                  |
| 72                          | Компот из сухофруктов         | 200             | 0                               | 0                         | 25                         | 94,2                                 | 0,01                      | 1,08                         | 33,8                      | 6,40                                 | 3,6                       | 0,00                      | 0,18                 |
| 89                          | Хлеб пшеничный                | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                       | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                      | 0,66                 |
| 300                         | Булочка сдобная               | 30              | 2,4                             | 2,82                      | 16,68                      | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                        | 12                        | 9,3                                  | 26,7                      | 3,9                       | 0,39                 |
|                             | Итого:                        | 960             | 50,49                           | 23,37                     | 144,26                     | 952,98                               | 0,9257                    | 88,943                       | 391,4                     | 279,63                               | 332,7                     | 96,62                     | 12,2                 |

КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись

Директор  
Толкачёв Н.В.

| №<br>ТК                   | Наименование блюд                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                       |                           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                             |                     | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                              |                              |                       |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|
|                           |                                            |                 | Б                               | Ж                     | У                         |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                   | А<br>(мкг)          | Са                                   | Р                            | Mg                           | Fe                    |
| 1                         | 2                                          | 3               | 4                               | 5                     | 6                         | 7                                    | 8                         | 9                           | 10                  | 11                                   | 12                           | 13                           | 14                    |
| 8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя) |                                            |                 |                                 |                       |                           |                                      |                           |                             |                     |                                      |                              |                              |                       |
| Завтрак 12-18 лет         |                                            |                 |                                 |                       |                           |                                      |                           |                             |                     |                                      |                              |                              |                       |
| 87                        | Каша овсяная из «Геркулеса»                | 250             | 6,25                            | 12,5                  | 36,25                     | 262,5                                | 0,275                     | 0,625                       | 40                  | 171,67                               | 393,75                       | 99,5                         | 1,66                  |
| 89                        | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,8                             | 0,6                   | 29,8                      | 138,6                                | 0,06                      | 0                           | 0                   | 13,8                                 | 52,2                         | 19,8                         | 0,66                  |
| 78                        | Кофейный напиток на молоке                 | 200             | 1,4                             | 5,8                   | 22,4                      | 116,0                                | 0,02                      | 0                           | 80                  | 34,0                                 | 45,0                         | 7,0                          | 0                     |
| 105                       | Масло                                      | 10              | 0,1                             | 7,3                   | 0,1                       | 66,1                                 | 0,001                     | 0                           | 45                  | 2,4                                  | 3                            | 0,05                         | 0,02                  |
|                           | Плоды свежие (банан-1шт.)                  | 100             | 1,21                            | 0,3                   | 23                        | 89                                   | 0,031                     | 8,7                         | 3                   | 5                                    | 22                           | 27                           | 0,26                  |
|                           | Плоды свежие (яблоко-1шт.)                 | 100             | 0,4                             | 0,4                   | 9,8                       | 47                                   | 0,03                      | 10                          | 5                   | 16                                   | 11                           | 9                            | 2,2                   |
|                           | Плоды свежие (апельсин-1шт.)               | 100             | 0,9                             | 0,2                   | 8,1                       | 35,8                                 | 0,04                      | 60                          | 10                  | 34,0                                 | 23                           | 15                           | 0,3                   |
|                           | Итого                                      | 620             | 13,76/<br>12,95/<br>13,45       | 26,5/<br>26,6<br>26,4 | 111,55/<br>98,35<br>96,65 | 672,2/<br>630,2/<br>619              | 0,387/<br>0,386/<br>0,396 | 9,325/<br>10,625/<br>60,625 | 168/<br>170/<br>175 | 226,87/<br>237,87/<br>255,87         | 515,95/<br>504,95/<br>516,95 | 153,35/<br>135,35/<br>141,35 | 2,6/<br>4,54/<br>2,64 |
| Обед 12-18 лет            |                                            |                 |                                 |                       |                           |                                      |                           |                             |                     |                                      |                              |                              |                       |
| 8                         | Закуска из свеклы с<br>подсолнечным маслом | 60              | 0,86                            | 3,65                  | 5,02                      | 56,34                                | 0,01                      | 5,7                         | 2                   | 21,09                                | 24,58                        | 12,54                        | 0,8                   |
| 20                        | Суп с бобовыми (горох, фасоль)             | 250             | 5,49                            | 5,28                  | 16,33                     | 134,75                               | 0,23                      | 5,81                        | 200                 | 38,08                                | 87,18                        | 35,3                         | 2,03                  |
| 62                        | Котлета из птицы(куриная) с                | 120             | 10,24                           | 15,78                 | 11,35                     | 229,45                               | 0,04                      | 1,03                        | 30,36               | 56                                   | 105,9                        | 15,4                         | 1,01                  |
| 67                        | Макароны отварные                          | 200             | 7,36                            | 6,02                  | 35,26                     | 224,6                                | 0,08                      | 0                           | 28                  | 6,48                                 | 49,56                        | 28,16                        | 1,48                  |
| 89                        | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,8                             | 0,6                   | 29,8                      | 138,6                                | 0,06                      | 0                           | 0                   | 13,8                                 | 52,2                         | 19,8                         | 0,66                  |
| 300                       | Булочка сдобная                            | 30              | 2,4                             | 2,82                  | 16,68                     | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                       | 12                  | 9,3                                  | 26,7                         | 3,9                          | 0,39                  |
| 98                        | Кисель                                     | 200             | 0                               | 0                     | 15                        | 55                                   | 0                         | 15                          | 2                   | 29,5                                 | 5,4                          | 1                            | 0,06                  |
|                           | Итого                                      | 920             | 31,15                           | 34,15                 | 129,44                    | 940,14                               | 0,4257                    | 27,573                      | 274,36              | 174,25                               | 351,52                       | 116,1                        | 6,43                  |



Директор  
Тюменцева Л.В.

| №<br>ТК                     | Наименование блюд                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                           |                              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                              |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                              |                           |                           |
|-----------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                             |                                          |                 | Б                               | Ж                         | У                            |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                    | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                            | Mg                        | Fe                        |
| 1                           | 2                                        | 3               | 4                               | 5                         | ю6                           | 7                                    | 8                         | 9                            | 10                        | 11                                   | 12                           | 13                        | 14                        |
| 9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя) |                                          |                 |                                 |                           |                              |                                      |                           |                              |                           |                                      |                              |                           |                           |
| Завтрак 12-18 лет           |                                          |                 |                                 |                           |                              |                                      |                           |                              |                           |                                      |                              |                           |                           |
| 84                          | Каша рисовая молочная                    | 250             | 5,75                            | 3,75                      | 39,25                        | 214                                  | 0,065                     | 1,025                        | 23,25                     | 128,07                               | 150,25                       | 34,27                     | 0,532                     |
| 77                          | Какао с молоком                          | 200             | 3,52                            | 5,82                      | 25,49                        | 145,2                                | 0,04                      | 1,30                         | 10                        | 172,2                                | 90,00                        | 14,0                      | 0,56                      |
| 89                          | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,74                            | 0,60                      | 28,98                        | 140,28                               | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                         | 19,8                      | 0,66                      |
| 105                         | Масло                                    | 10              | 0,1                             | 8,3                       | 0,1                          | 66,1                                 | 0,001                     | 0                            | 45                        | 2,4                                  | 3                            | 0,05                      | 0,02                      |
|                             | Плоды свежие (банан-1шт.)                | 100             | 1,21                            | 0,3                       | 23                           | 89                                   | 0,031                     | 8,7                          | 3                         | 5                                    | 22                           | 27                        | 0,26                      |
|                             | Плоды свежие (яблоко-1шт.)               | 100             | 0,4                             | 0,4                       | 9,8                          | 47                                   | 0,03                      | 10                           | 5                         | 16                                   | 11                           | 9                         | 2,2                       |
|                             | Плоды свежие (апельсин-1шт.)             | 100             | 0,9                             | 0,2                       | 8,1                          | 35,8                                 | 0,04                      | 60                           | 10                        | 34,0                                 | 23                           | 15                        | 0,3                       |
|                             | Итого:                                   | 620             | 15,32/<br>14,51/<br>15,01       | 18,77/<br>18,87/<br>18,67 | 116,82/<br>103,62/<br>101,92 | 654,58/<br>612,58/<br>601,38         | 0,197/<br>0,196/<br>0,206 | 11,025/<br>12,325/<br>62,325 | 81,25/<br>83,25/<br>88,25 | 321,47/<br>332,47/<br>350,47         | 317,45/<br>306,45/<br>318,45 | 95,12/<br>77,12/<br>83,12 | 2,032/<br>3,972/<br>2,072 |
| Обед 12-18 лет              |                                          |                 |                                 |                           |                              |                                      |                           |                              |                           |                                      |                              |                           |                           |
| 92                          | Закуска из капусты с яблоками            | 60              | 0,85                            | 2,5                       | 5,2                          | 46,7                                 | 0,01                      | 9,9                          | 0,9                       | 26,10                                | 16,9                         | 8,0                       | 0,33                      |
| 21                          | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250             | 2,69                            | 2,84                      | 17,14                        | 104,75                               | 0,11                      | 8,25                         | 200                       | 24,6                                 | 66,65                        | 27,0                      | 1,09                      |
| 246                         | Гуляш из говядины                        | 120             | 20,4                            | 14,4                      | 9,12                         | 235,2                                | 0,12                      | 3,06                         | 16,08                     | 22,72                                | 216,48                       | 29,8                      | 3,1                       |
| 63                          | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе   | 120             | 18,35                           | 16,62                     | 7,63                         | 258,05                               | 0,06                      | 0,12                         | 43                        | 68,15                                | 132,9                        | 20,3                      | 1,72                      |
| 96                          | Гречка отварная рассыпчатая              | 150             | 8                               | 2                         | 44                           | 214                                  | 0,26                      | 0                            | 0,8                       | 121,48                               | 18,89                        | 1,26                      | 1,06                      |
| 295                         | Компот из лимонов                        | 200             | 0,2                             | 0                         | 19,8                         | 77                                   | 0,01                      | 5,28                         | 2                         | 7,11                                 | 11,5                         | 2,49                      | 0,11                      |
| 89                          | Хлеб пшеничный                           | 60              | 4,8                             | 0,6                       | 29,8                         | 138,6                                | 0,06                      | 0                            | 0                         | 13,8                                 | 52,2                         | 19,8                      | 0,66                      |
| 300                         | Булочка сдобная                          | 30              | 2,4                             | 2,82                      | 16,68                        | 101,4                                | 0,0057                    | 0,033                        | 12                        | 9,3                                  | 26,7                         | 3,9                       | 0,39                      |
|                             | Итого:                                   | 870             | 39,34/<br>37,29                 | 25,16/<br>27,38           | 141,74/<br>140,25            | 917,65/<br>940,5                     | 0,5757/<br>0,5157         | 26,523/<br>23,583            | 231,78/<br>258,7          | 225,11/<br>270,54                    | 409,32/<br>325,74            | 92,31/<br>82,75           | 6,746/<br>5,36            |

КОПИЯ ВЕРНА  
Подпись \_\_\_\_\_

Директор  
Толмачев А.Б.

| №<br>ТК                      | Наименование блюд                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                        |                           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                  |                          |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                                 |                              |                        |
|------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------|
|                              |                                            |                 | Б                               | Ж                      | У                         |                                      | В1<br>(мг)                | С<br>(мг)                | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                               | Mg                           | Fe                     |
| 1                            | 2                                          | 3               | 4                               | 5                      | 6                         | 7                                    | 8                         | 9                        | 10                        | 11                                   | 12                              | 13                           | 14                     |
| 10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя) |                                            |                 |                                 |                        |                           |                                      |                           |                          |                           |                                      |                                 |                              |                        |
| Завтрак 12-18 лет            |                                            |                 |                                 |                        |                           |                                      |                           |                          |                           |                                      |                                 |                              |                        |
| 86                           | Каша пшеничная молочная                    | 250             | 5,5                             | 11,5                   | 31,75                     | 255                                  | 0,065                     | 0                        | 65                        | 68,75                                | 926,25                          | 300                          | 6,18                   |
| 102                          | Бутерброд с сыром                          | 50              | 2                               | 6                      | 17                        | 140                                  | 0,04                      | 0,03                     | 70                        | 264                                  | 80,6                            | 17,42                        | 0,46                   |
| 75                           | Чай с сахаром                              | 200             | 1                               | 0,1                    | 20                        | 90                                   | 0                         | 0                        | 0,1                       | 6,00                                 | 0                               | 0                            | 0,4                    |
| 105                          | Масло                                      | 10              | 0,1                             | 7,3                    | 0,1                       | 66,1                                 | 0,001                     | 0                        | 45                        | 2,4                                  | 3                               | 0,05                         | 0,02                   |
|                              | Плоды свежие (банан-1шт.)                  | 100             | 1,21                            | 0,3                    | 23                        | 89                                   | 0,031                     | 8,7                      | 3                         | 5                                    | 22                              | 27                           | 0,26                   |
|                              | Плоды свежие (яблоко-1шт.)                 | 100             | 0,4                             | 0,4                    | 9,8                       | 47                                   | 0,03                      | 10                       | 5                         | 16                                   | 11                              | 9                            | 2,2                    |
|                              | Плоды свежие (апельсин-1шт.)               | 100             | 0,9                             | 0,2                    | 8,1                       | 35,8                                 | 0,04                      | 60                       | 10                        | 34,0                                 | 23                              | 15                           | 0,3                    |
|                              | Итого:                                     | 610             | 9,81/<br>9/<br>9,5              | 25,2/<br>25,3/<br>25,1 | 91,85/<br>78,65/<br>76,95 | 640,1/<br>598,1/<br>586,9            | 0,137/<br>0,136/<br>0,146 | 8,73/<br>10,03/<br>60,03 | 183,1/<br>185,1/<br>190,1 | 346,15/<br>357,15/<br>375,15         | 1031,85/<br>1020,85/<br>1032,85 | 344,47/<br>326,47/<br>332,47 | 7,32/<br>9,26/<br>7,36 |
| Обед 12-18 лет               |                                            |                 |                                 |                        |                           |                                      |                           |                          |                           |                                      |                                 |                              |                        |
| 11                           | Закуска из моркови с яблоками              | 100             | 1                               | 0                      | 19                        | 84                                   | 0,05                      | 6,25                     | 90                        | 24,28                                | 44,0                            | 30,75                        | 1,08                   |
| 18                           | Суп из овощей                              | 250             | 2,34                            | 2,83                   | 16,64                     | 101,25                               | 0,14                      | 12,0                     | 125                       | 25,85                                | 76,8                            | 31,13                        | 1,18                   |
| 44                           | Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе | 100             | 18,5                            | 5,5                    | 4,3                       | 144                                  | 0,1                       | 9,2                      | 90                        | 30                                   | 148,3                           | 25,7                         | 0,9                    |
| 68                           | Пюре картофельное                          | 200             | 4,08                            | 6,4                    | 27,26                     | 183                                  | 0,18                      | 24,22                    | 34                        | 49,3                                 | 115,46                          | 37                           | 1,34                   |
| 71                           | Компот из свежих яблок                     | 200             | 0                               | 0                      | 11,8                      | 47,8                                 | 0,02                      | 0                        | 0,6                       | 12                                   | 2,4                             | 0                            | 0,8                    |
| 89                           | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,74                            | 0,60                   | 28,98                     | 140,28                               | 0,06                      | 0                        | 0                         | 13,8                                 | 52,2                            | 19,8                         | 0,66                   |
| 300                          | Булочка сдобная                            | 50              | 4                               | 4,7                    | 27,8                      | 169,5                                | 0,0095                    | 0,055                    | 12                        | 15,5                                 | 44,5                            | 6,5                          | 0,65                   |
|                              | Итого:                                     | 960             | 34,66                           | 20,03                  | 135,78                    | 869,83                               | 0,5595                    | 51,725                   | 351,                      | 170,73                               | 483,66                          | 150,88                       | 6,61                   |

Курсивом обозначена возможная замена блюд



Директор  
Толгаров А.В.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

## ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 640006, г. Курган, ул. М. Горького, 170 Телефон, факс: (3522) 24-11-54, 24-09-59  
ОКПО 70576061, ОГРН 1054500008925 ИНН / 4501113468 КПП / 450101001  
Фактический адрес: 641230, Курганская область, р.п. Варгаши, улица Комсомольская, дом 42  
телефон: тел/факс 8 (35233) 2-11-32

вх. 45-20/885-2024 от 09.12.2024г

Заявителю:  
Начальнику  
Отдела образования  
Администрации Лебяжьевского  
муниципального округа  
Курганской области  
А.В.Катковой



“УТВЕРЖДАЮ”

Главный врач  
Варгашинского филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Курганской области»  
Терентьева Л.Д.

### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 45-20-15-69-2024

от 10.12.2024 г

**Заявитель, юридический адрес:** Отдел образования Администрации Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

**Наименование объекта, фактический адрес:** Примерное меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

**Цель экспертизы:** экспертная оценка примерного меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области.

**Представленные документы:** Примерное меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области.

**Нормативные документы, техническая документация на объект (СанПиН, санитарные правила, СНИП, технологический регламент и др.):**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



Директор  
Терентьева Л.Д.

### Гигиеническая характеристика объекта:

Примерное меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области (примерное меню) утверждено начальником Отдела образования Администрации Лебяжьевского муниципального округа Курганской области А.В.Катковой, что соответствует требованиям п. 8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Примерное меню для питания детей содержит информацию о количественном составе блюд (масса порций), энергетической и пищевой ценности готовых блюд, содержании витаминов и микроэлементов в каждом блюде. Повторяемости блюд и запрещенных продуктов не обнаружено. Рекомендуется включить в меню омлет и творожную запеканку.

Распределение фактической калорийности рациона питания по отдельным приемам пищи

| Норма                       | Завтрак | Обед   |
|-----------------------------|---------|--------|
|                             | 20-25%  | 30-35% |
| Среднее значение за 10 дней | 24,9%   | 35,1%  |

Среднее значение за 10 дней выполняется, отступления от норм калорийности более 5 % по отдельным приемам пищи не обнаружено, что соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 3 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

По данным примерного меню в среднем на 1 ребенка приходится:

|              | Белки, г/сут |       | Жиры, г/сут |         | Углеводы, г/сут |             | Энергетическая ценность, ккал/сут |           |
|--------------|--------------|-------|-------------|---------|-----------------|-------------|-----------------------------------|-----------|
|              | фактически   | норма | фактически  | норма   | фактически      | норма       | фактически                        | норма     |
| 12 до 18 лет | 47,6         | 45-54 | 50,3        | 46-55,2 | 279,6           | 191,5-229,8 | 1557,8                            | 1360-1632 |

| Витамин А, рет.экв/сут |         | Витамин С, мг/сут |       | Витамин В 1, мг/сут |          | Кальций, мг/сут |         |
|------------------------|---------|-------------------|-------|---------------------|----------|-----------------|---------|
| фактически             | норма   | фактически        | норма | фактически          | норма    | фактически      | норма   |
| 453,9                  | 450-540 | 63,9              | 35-42 | 0,82                | 0,7-0,84 | 733,6           | 600-720 |
| Железо, мг/сут         |         |                   |       | Фосфор, мг/сут      |          | Магний мг/сут   |         |
| фактически             |         | норма             |       | фактически          | норма    | фактически      | норма   |
| 10,8                   |         | 9-10,8            |       | 898,5               | 600-720  | 272,6           | 150-180 |

что соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 1 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

По данным единого примерного 10 дневного меню суммарные объемы блюд по приемам пищи в среднем составляют:

| Показатели | суммарные объемы блюд по приемам пищи от 7 до 11 лет<br>(в граммах - не менее) |       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
|            | фактически                                                                     | норма |
| Завтрак    | 610                                                                            | 550   |
| Обед       | 932                                                                            | 800   |

что соответствует требованиям п. 8.1.2. (таблица 3 приложение № 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

**Закключение:** Примерное меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области по адресу: 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14 соответствует требованиям п.8.1.2. (таблица 1 приложение № 10) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Рекомендуется включить в меню омлет и творожную запеканку.

Исполнитель: помощник врача по общей гигиене Колмакова Т.Б.  
сертификат специалиста 0845181046442 от 10.11.2020  
Тел. 8(35233) 21132

Примерное меню питания школьников 12 - 18 лет на 10 дней (завтрак и обед) в общеобразовательных организациях Лебяжьевского муниципального округа Курганской области. 641500, Курганская область, Лебяжьевский район, р.п. Лебяжье, ул. Пушкина, д.14.

