

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Карга Вишкая основная общеобразовательная школа»  
636150, с.Каргала, ул.Обиленной 9, Шенарского района, Томской области  
Телефон: (838247) 33-185  
Электронный адрес: e-mail: [Kargalinskajaishkola@rambler.ru](mailto:Kargalinskajaishkola@rambler.ru)  
ИНН 7016003169 КПП 701601001

Утверждаю  
Директор школы  
Г.И.Слашкина



Пр № 11 от 08.02.25 г.

Примерное меню  
по обеспечению двухразовым питанием обучающихся ГДО  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Каршинская ООШ»  
возрастная категория – Дети от 3 до 7 лет включительно  
Сезон – зимний/весенний

Каргала, 2025 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Каргалинская основная общеобразовательная школа»  
636150, с.Каргала, ул.Юбилейная 9, Шегарского района, Томской области  
Телефон: (838247) 33-185  
Электронный адрес: e-mail: [Kargalinskajashkola@rambler.ru](mailto:Kargalinskajashkola@rambler.ru)  
ИНН 7016003169 КПП 701601001

Утверждаю  
Директор школы  
Г.В.Саяшкина

Пр № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Примерное меню  
по обеспечению двухразовым питанием обучающихся ГДО  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Каргалинская ООШ»  
возрастная категория – Дети от 3 до 7 лет включительно  
Сезон –осенний\зимний

Каргала -2025 г.

### **Пояснительная записка.**

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе примерного десятидневного циклического меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ, сезонности, требуемой калорийности суточного рациона.

Данное циклическое меню сформировано для организации питания детей от 3 до 7 лет включительно, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Меню обеспечивает потребности в основных пищевых веществах и энергии обучающихся соответствующих возрастных групп, распределение калорийности суточного рациона, фактические массы порций соответствуют рекомендуемым – СанПиН 2.3/2.4.3590 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» а так же Методическим Рекомендациям по организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд имеются в полном объеме.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.3590 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Способы устранения витаминной и микронутриевой недостаточности, использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода – йодированная соль, кисломолочные продукты.

При составлении данного примерного десятидневного циклического меню был использован: *Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2017. – 544 с.*

*Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.*

*Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2016- 640 с.*

Таблица 11  
к СанПиН 2.3/92.4.3590-20

Вид пищевой продукции	Масса г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса г	Вид пищевой продукции	Масса г	Вид пищевой продукции -заменитель	Масса г		
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96	Картофель	100	Капуста белокочанная	111		
		Печень говяжья	116			Капуста цветная	80		
		Мясо птицы	97			Морковь	154		
		Рыба(треска)	125			Свёкла	118		
		Творог с массовой долей жира 9%	120			Бобы(фасоль) вт.ч консервированные	33		
		Баранина 2 кат	97			Горошек зелёный	40		
		Конина 1 кат	104			Горошек зелёный консервированный	64		
		Мясо лосося( с ферм)	95			Кабачки	300		
		Оленина (с ферм)	104			Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Консервы мясные	120					Соки фруктовые	133
Молоко питьевое с массовой долей жира 3.2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2.5%	100	Соки фруктово-ягодные	133				
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40	Сухофрукты:					
		Сгущёно-варёное молоко	40	яблоки	12				
		Творог с массовой долей жира 9%	17	чернослив	17				
		Мясо говядина 1 кат	14	курага	8				
		Мясо говядина 2 кат	17	изюм	22				
		Рыба (треска)	17.5						
		Сыр	12.5						
		Яйцо куриное	22						
		Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83				
Рыба (треска)	105								
Яйцо куриное(1 шт)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31						
		Мясо говядина	26						
		Рыба треска	30						
		Молоко цельное	186						
		Сыр	20						
Рыба (треска)	100	Мясо говядина	87						
		Творог с массовой долей жира 9%	87						

Приложение 10  
Таблица 1  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных в-вах**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 и старше
Белки(г\сут)	42	54	77	90
Жиры(г\сут)	47	60	79	92
Углеводы(г\сут)	203	261	335	383
Энергетическая ценность(ккал\сут)	1400	1800	2350	2720
ВитаминС(мг\сут)	45	50	60	70
Витамин В1(мг\сут)	0.8	0.9	1.2	1.4
Витамин В 2(мг\сут)	0.9	1.0	1.4	1.6
Витамин А(рет.экв.\сут)	450	500	700	900
Витамин D(мкг\сут)	10	10	10	10
Кальций(мг\сут)	800	900	1100	1200
Фосфор(мг\сут)	700	800	1100	1200
магний	80	200	250	300
железо	10	10	12	18
калий	400	600	1100	1200
йод	0.07	0.1	0.1	0.1
селен	0.0015	0.02	0.03	0.05
фтор	1.4	2.0	3.0	4.0

Таблица 3  
к СанПиН 2.3/2.4 359 -20.

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%
Общеобразовательные организации с односменным режимом работы	завтрак	20-25%
	обед	30-35%
	полдник	10-15%

Приложение 9  
Таблица 1  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

блюдо	Масса порций			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 и старше
Каша или овощное или яичное или творожное или мясное блюдо(допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска(холодное блюдо)(салат,овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо(мясное,рыбное,птица)	50-60	70-80	90-120	100-120
гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо(компот,кисель,чай,напиток кофейный,какао,сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
фрукты	95	100	100	100

Таблица 3  
к СанПиН 2.3/2.4 359 -20.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах- не менее)

показатели	От 1 до 3 лет	От 3-до 7 лет	От 7до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	350	400	500	550
второй завтрак	100	100	200	200
обед	450	600	700	800
полдник	200	250	300	350
ужин	400	450	500	600
второй ужин	100	150	200	200

1 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная манная	181	220	6.11	10.72	42.36	187.99	134.07	20.30	0.50	0.08	0.17	1.17	291.0
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/10	2.36	7.49	14.89	30.9	8.4	4.2	0.36	0.034	0.021		136.0
	Кофейный напиток с молоком	379	200	17.12	8.22	0.97	334.1	15.46	45.84	0.9	0.08	0.1	0.84	100.6
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>490</b>	<b>28.02</b>	<b>26.73</b>	<b>72.86</b>	<b>595.29</b>	<b>195.34</b>	<b>82.64</b>	<b>12.56</b>	<b>0.314</b>	<b>0.381</b>	<b>2.07</b>	<b>600.2</b>
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	5	60	0.57	2.67	2.31	219.1	54.55	10.86	0.44	0.02	0.02	2.80	35.7
	Суп крестьянский с крупой	98	200	1.18	3.93	4.87	208.1	28.7	11.34	0.46	0.034	0.026	7.9	61.0
	Тефтели мясные	279	80/30	6.88	16.49	9.99	159.6	22.68	15.71	0.88	0.18	0.06	0.91	226.0
	Картофельное пюре	128	150	3.25	9.61	18.88	668.0	43.74	28.77	1.08	0.15	0.12	18.69	181.5
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>780</b>	<b>17.52</b>	<b>34.08</b>	<b>97.22</b>	<b>1576.7</b>	<b>241.55</b>	<b>108.44</b>	<b>5.48</b>	<b>0.64</b>	<b>0.43</b>	<b>31.2</b>	<b>787.3</b>
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	424	50	3.64	6.26	24.64	52.6	9.9	13.7	0.65	0.12	0.06		159.0
	Компот из свежих яблок	342	200	0.16	0.16	27.88	112.44	14.18	5.14	0.95	0.012	0.008	0.9	114.6
	Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
<b>итого:</b>			<b>350</b>	<b>4.2</b>	<b>6.82</b>	<b>61.42</b>	<b>626.52</b>	<b>38.16</b>	<b>26.67</b>	<b>3.51</b>	<b>0.154</b>	<b>0.084</b>	<b>4.9</b>	<b>313.9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1620</b>	<b>49.74</b>	<b>67.63</b>	<b>231.5</b>	<b>2798.51</b>	<b>475.05</b>	<b>217.75</b>	<b>21.55</b>	<b>1.108</b>	<b>0.895</b>	<b>38.17</b>	<b>1701.4</b>

2 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	210	140/10	16.17	28.8	3.06	230.73	118.68	18.72	3.06	0.12	0.06	0.3	330.0
	Горошек консервированный	4	60	1.55	0.1	3.25		10.0		0.35			5.0	20.0
	Бутерброд с повидлом	2	30/20/5	2.40	3.87	27.83	56.20	10.0	5.60	20.0	0.04	0.019	0.1	156.0
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>495</b>	<b>22.62</b>	<b>33.09</b>	<b>63.78</b>	<b>337.83</b>	<b>187.28</b>	<b>38.02</b>	<b>24.77</b>	<b>0.28</b>	<b>0.449</b>	<b>5.49</b>	<b>624.6</b>
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоком	59	60	0.918	0.144	12.18	197.1	11.61	15.17	0.71	0.05	0.03	3.42	53.76
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.76	4.95	7.9	306.66	39.4	17.7	0.66	0.048	0.036	12.62	96.0
	Рыба отварная, под польским соусом	243	85	13.07	4.37	2.57		53.04	21.4	0.34			3.82	153.0
	Картофельное пюре	128	150	3.25	9.61	18.88	668.0	43.74	28.77	1.08	0.15	0.12	18.69	181.5
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>755</b>	<b>24.63</b>	<b>20.45</b>	<b>102.7</b>	<b>1493.66</b>	<b>239.67</b>	<b>124.8</b>	<b>5.41</b>	<b>0.801</b>	<b>0.39</b>	<b>39.45</b>	<b>767.36</b>
<i>полдник</i>	Вареники ленивые	243	150	25.11	12.33	24.55		212.4	37.05	1.11	0.06		0.19	309.0
	Компот из свежих яблок	342	200	0.16	0.16	27.88	112.44	14.18	5.14	0.95	0.012	0.008	0.9	114.6
<b>итого:</b>			<b>350</b>	<b>25.27</b>	<b>12.49</b>	<b>52.43</b>	<b>112.44</b>	<b>226.58</b>	<b>42.19</b>	<b>2.06</b>	<b>0.072</b>	<b>0.008</b>	<b>1.09</b>	<b>423.6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1600</b>	<b>72.52</b>	<b>66.03</b>	<b>218.91</b>	<b>1943.93</b>	<b>653.53</b>	<b>205.01</b>	<b>32.24</b>	<b>1.15</b>	<b>0.847</b>	<b>46.03</b>	<b>1815.56</b>

3 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	174	220	7.31	10.98	49.18	237.39	162.34	34.46	0.97	0.12	0.16	0.96	325.0
	Бутерброд с сыром	3	30/20	5.8	8.3	14.83	42.6	139.2	9.45	0.49	0.04	0.07	0.11	157.0
	Чай с лимоном	377	200	0.13	0.02	15.20	21.3	14.2	2.4	0.36	-	-	2.83	62.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>500</b>	<b>15.67</b>	<b>19.6</b>	<b>93.85</b>	<b>343.59</b>	<b>353.24</b>	<b>58.61</b>	<b>2.9</b>	<b>0.28</b>	<b>0.32</b>	<b>3.96</b>	<b>616.60</b>
Обед	Салат картофельный кукуруза\морковь	26	60	1.81	3.81	14.22	197.1	11.61	15.17	0.71	0.05	0.03	3.42	98.52
	Борщ	83	200	2.04	5.0	14.11	396.54	33.58	23.86	1.1	0.062	0.046	7.34	110.0
	Котлеты рубленые из птицы	294	80	9.43	9.65	9.98	468.9	26.4	15.7	1.09	0.012	0.24	0.50	219.0
	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8.85	9.55	39.86	267.54	140.52	240.35	4.73	0.21	0.120	-	222.0
	Соус сметано томатный	331	30	0.52	1.49	2.10	31.32	8.77	2.93	0.12	0.007	0.009	0.40	24.27
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>780</b>	<b>28.29</b>	<b>30.88</b>	<b>141.44</b>	<b>1683.3</b>	<b>312.76</b>	<b>339.77</b>	<b>10.37</b>	<b>0.597</b>	<b>0.649</b>	<b>12.56</b>	<b>956.89</b>
полдник:	Блинчики(повидло/молоко сгущённое/масло сливочное)	430	100/20	6.52	3.71	40.47	156.90	83.50	25.37	1.11	0.12	0.11	0.10	221.0
	Молоко	400	200	5.6	5.0	9.6	292	240	28	0.2	0.08	0.3	2.6	112.0
	Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
<b>итого:</b>			<b>420</b>	<b>12.52</b>	<b>9.11</b>	<b>58.97</b>	<b>679.64</b>	<b>337.58</b>	<b>61.2</b>	<b>3.22</b>	<b>0.222</b>	<b>0.426</b>	<b>6.7</b>	<b>373.3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1700</b>	<b>56.48</b>	<b>59.59</b>	<b>294.26</b>	<b>2706.53</b>	<b>1003.58</b>	<b>459.58</b>	<b>16.49</b>	<b>1.099</b>	<b>1.39</b>	<b>23.22</b>	<b>1946.79</b>

4 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц	
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная жидкая пшённая с маслом и сахаром	182	220	7.31	10.98	49.18	237.39	162.34	34.46	0.97	0.12	0.16	0.96	325.0	
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/10	2.36	7.49	14.89	30.9	8.4	4.2	0.36	0.034	0.021		136.0	
	Какао с молоком	382	200	4.07	3.54	17.5	216.34	152.22	21.34	0.47	0.056	0.188	15.88	118.6	
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
<b>итого:</b>			<b>490</b>	<b>16.17</b>	<b>22.31</b>	<b>96.21</b>	<b>526.93</b>	<b>731.57</b>	<b>72.3</b>	<b>2.88</b>	<b>0.33</b>	<b>0.459</b>	<b>16.9</b>	<b>652.2</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с зелёным горошком	53	60	0.95	2.47	4.35	134.76	16.99	11.03	0.75	0.02	0.02	4.11	43.74	
	Суп с клёцками	108	200	2.84	3.67	15.03	284.6	26.72	20.28	0.94	0.15	0.12	4.6	115.4	
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	287	150\30	14.25	8.45	11.85	14.19	48.15		1.95	0.07	0.011	4.05	184.5	
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8	
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6	
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7	
<b>итого:</b>			<b>700</b>	<b>23.68</b>	<b>15.97</b>	<b>92.4</b>	<b>755.45</b>	<b>183.74</b>	<b>73.07</b>	<b>6.26</b>	<b>0.496</b>	<b>0.355</b>	<b>13.66</b>	<b>626.44</b>	
<i>полдник:</i>	Оладьи со сгущенным молоком/повидлом	401	130/20	9.12	8.16	55.8	339.10	101.8	39.2	1.7	0.20	0.022	0.52	334.0	
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0	
<b>итого:</b>			<b>350</b>	<b>9.19</b>	<b>8.18</b>	<b>70.8</b>	<b>347.7</b>	<b>112.9</b>	<b>40.6</b>	<b>1.98</b>	<b>0.20</b>	<b>0.022</b>	<b>0.55</b>	<b>380.0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1540</b>	<b>49.04</b>	<b>46.46</b>	<b>259.4</b>	<b>1630.08</b>	<b>1028.21</b>	<b>185.97</b>	<b>11.12</b>	<b>1.026</b>	<b>0.834</b>	<b>31.11</b>	<b>1658.64</b>	

5 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	B1	B2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Каша молочная вязкая из риса с маслом и сахаром	174	220	6.0	10.85	1.31	191.65	130.97	36.46	0.63	0.06	0.15	0.96	334.0
	Бутерброд с сыром	3	30/20	5.8	8.3	14.83	42.6	139.2	9.45	0.49	0.04	0.07	0.11	157.0
	Кофейный напиток с молоком	379	200	17.12	8.22	0.97	334.1	15.46	45.84	0.9	0.08	0.1	0.84	100.6
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>500</b>	<b>19.35</b>	<b>27.67</b>	<b>31.75</b>	<b>610.65</b>	<b>323.13</b>	<b>104.05</b>	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.41</b>	<b>1.97</b>	<b>664.2</b>
<i>Обед</i>	Винегрет	67	60	0.7	5.02	3.64	141.5	15.6	9.76	0.41	0.02	0.015	4.81	62.55
	Рассольник ленинградский	96	200	2.0	5.11	16.93	381.24	25.0	26.4	0.93	0.074	0.046	7.54	122.0
	Гуляш из курицы	290	70	10.38	10.87	5.76	17.0	15.05	17.0	1.1	0.11	0.22	4.5	197.05
	Макароны отварные	202	150	5.65	6.69	31.92	36.9	11.68	8.61	0.84	0.057	0.015	-	156.3
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>740</b>	<b>24.37</b>	<b>29.07</b>	<b>119.42</b>	<b>898.54</b>	<b>159.21</b>	<b>103.53</b>	<b>5.9</b>	<b>0.517</b>	<b>0.5</b>	<b>17.75</b>	<b>821.0</b>
<i>полдник:</i>	Булочка домашняя	424	50	3.64	6.26	24.64	52.6	9.9	13.7	0.65	0.12	0.06		159.0
	Молоко	400	200	5.6	5.0	9.6	292	240	28	0.2	0.08	0.3	2.6	112.0
	Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
<b>итого:</b>			<b>350</b>	<b>9.64</b>	<b>11.66</b>	<b>43.14</b>	<b>575.34</b>	<b>263.98</b>	<b>49.53</b>	<b>2.76</b>	<b>0.222</b>	<b>0.376</b>	<b>6.6</b>	<b>311.3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1590</b>	<b>53.36</b>	<b>68.4</b>	<b>194.31</b>	<b>2084.53</b>	<b>746.32</b>	<b>257.11</b>	<b>11.76</b>	<b>1.039</b>	<b>1.28</b>	<b>26.32</b>	<b>1796.5</b>

6 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес с маслом и сахаром	173	220	8.31	13.12	2.61	291.84	149.92	70.82	1.76	0.18	0.17	0.96	342.0
	Бутерброд с повидлом	2	30/20/5	2.40	3.87	27.83	56.20	10.0	5.60	20.0	0.04	0.019	0.1	156.0
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>505</b>	<b>10.78</b>	<b>17.01</b>	<b>45.44</b>	<b>356.64</b>	<b>171.02</b>	<b>77.82</b>	<b>22.04</b>	<b>0.22</b>	<b>0.189</b>	<b>1.09</b>	<b>544.0</b>
<i>Обед</i>	Кукуруза консервированная	15	50	1.1	0.2	5.6	0	21	6.5	0	0.01	0.025	2.4	29.0
	Суп картофельный с бобовыми	102	200	4.39	4.21	13.06	378.26	34.14	28.46	1.64	0.09	0.06	4.66	118.6
	Котлета домашняя, масло сливочное	271	80	8.16	10.72	8.26	112.53	8.09	8.22	59.46	0.110	0.06	0.1	216.0
	Каша рассыпчатая рисовая	171	150	3.78	7.78	39.29	56.05	27.89	17.04	0.59	0.27	0.34		242.0
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>770</b>	<b>23.07</b>	<b>24.29</b>	<b>127.38</b>	<b>868.74</b>	<b>183.0</b>	<b>101.98</b>	<b>64.31</b>	<b>0.736</b>	<b>0.689</b>	<b>8.06</b>	<b>888.7</b>
<i>полдник:</i>	Блинчики(повидло/молоко сгущённое/масло сливочное)	430	100/20	6.52	3.71	40.47	156.90	83.50	25.37	1.11	0.12	0.11	0.10	221.0
	Чай с лимоном	377	200	0.13	0.02	15.20	21.3	14.2	2.4	0.36	-	-	2.83	62.0
<b>итого:</b>			<b>320</b>	<b>6.65</b>	<b>3.73</b>	<b>55.67</b>	<b>178.2</b>	<b>97.70</b>	<b>36.8</b>	<b>1.47</b>	<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>2.93</b>	<b>283.0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1595</b>	<b>40.5</b>	<b>45.03</b>	<b>228.49</b>	<b>1403.58</b>	<b>451.72</b>	<b>216.6</b>	<b>87.82</b>	<b>1.076</b>	<b>0.988</b>	<b>12.08</b>	<b>1715.7</b>

7 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная пшеничная	174	220	7.31	10.98	49.18	237.39	162.34	34.46	0.97	0.12	0.16	0.96	325.0
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/10	2.36	7.49	14.89	30.9	8.4	4.2	0.36	0.034	0.021		136.0
	Какао с молоком	382	200	4.07	3.54	17.5	216.34	152.22	21.34	0.47	0.056	0.188	15.88	118.6
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>490</b>	<b>16.17</b>	<b>22.31</b>	<b>96.21</b>	<b>526.93</b>	<b>360.46</b>	<b>72.3</b>	<b>2.88</b>	<b>0.45</b>	<b>0.459</b>	<b>16.9</b>	<b>652.2</b>
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	5	60	0.57	2.67	2.31	219.1	54.55	10.86	0.44	0.02	0.02	2.80	35.7
	Борщ	83	200	2.04	5.0	14.11	396.54	33.58	23.86	1.1	0.062	0.046	7.34	110.0
	Жаркое по домашнему	259	250	18.45	44.25	24.87	117.09	43.03	64.26	4.53	0.55	0.22	10.14	504.50
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>770</b>	<b>26.7</b>	<b>53.3</b>	<b>102.46</b>	<b>1055.44</b>	<b>223.04</b>	<b>140.74</b>	<b>8.69</b>	<b>0.888</b>	<b>0.49</b>	<b>21.18</b>	<b>855.6</b>
<i>полдник:</i>	Сырники из творога	219	100\10	18.08	21.0	12.02	0.25	132.04	23.08	0.70	0.6	0.24	0.25	288.0
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
	Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
<b>итого:</b>			<b>410</b>	<b>18.55</b>	<b>21.42</b>	<b>35.92</b>	<b>239.59</b>	<b>157.22</b>	<b>32.31</b>	<b>2.89</b>	<b>0.622</b>	<b>0.256</b>	<b>4.28</b>	<b>374.3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1670</b>	<b>61.42</b>	<b>97.03</b>	<b>234.59</b>	<b>1821.96</b>	<b>740.72</b>	<b>245.35</b>	<b>14.46</b>	<b>1.96</b>	<b>1.205</b>	<b>42.36</b>	<b>1882.1</b>

8 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная манная	181	220	6.11	10.72	42.36	187.99	134.07	20.30	0.50	0.08	0.17	1.17	291.0
	Бутерброд с сыром	3	30/20	5.8	8.3	14.83	42.6	139.2	9.45	0.49	0.04	0.07	0.11	157.0
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>500</b>	<b>14.41</b>	<b>19.34</b>	<b>86.83</b>	<b>281.49</b>	<b>321.87</b>	<b>43.45</b>	<b>2.35</b>	<b>0.24</b>	<b>0.33</b>	<b>1.37</b>	<b>566.6</b>
<i>Обед</i>	Винегрет	67	60	0.7	5.02	3.64	141.5	15.6	9.76	0.41	0.02	0.015	4.81	62.55
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.76	4.95	7.9	306.66	39.4	17.7	0.66	0.048	0.036	12.62	96.0
	Рулет мясной	277	80	12.48	10.31	10.05		69.08	37.98	2.01				181.0
	Макароны отварные	202	150	5.65	6.69	31.92	36.9	11.68	8.61	0.84	0.057	0.015	-	156.3
	Соус сметано томатный	331	30	0.52	1.49	2.10	31.32	8.77	2.93	0.12	0.007	0.009	0.40	24.27
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>780</b>	<b>26.75</b>	<b>29.84</b>	<b>116.78</b>	<b>838.28</b>	<b>236.41</b>	<b>118.74</b>	<b>6.66</b>	<b>0.388</b>	<b>0.279</b>	<b>18.73</b>	<b>803.22</b>
<i>полдник:</i>	Оладьи со сгущенным молоком/повидлом	401	130/20	9.12	8.16	55.8	339.10	101.8	39.2	1.7	0.20	0.022	0.52	334.0
	Молоко	400	200	5.6	5.0	9.6	292	240	28	0.2	0.08	0.3	2.6	112.0
<b>итого:</b>			<b>350</b>	<b>14.72</b>	<b>13.16</b>	<b>65.4</b>	<b>631.1</b>	<b>341.8</b>	<b>67.2</b>	<b>1.9</b>	<b>0.28</b>	<b>0.322</b>	<b>3.12</b>	<b>446.0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1630</b>	<b>55.88</b>	<b>62.34</b>	<b>269.01</b>	<b>1750.87</b>	<b>900.08</b>	<b>229.39</b>	<b>10.91</b>	<b>0.908</b>	<b>0.931</b>	<b>23.22</b>	<b>1815.82</b>

9 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
Завтрак	Омлет натуральный	210	140/10	16.17	28.8	3.06	230.73	118.68	18.72	3.06	0.12	0.06	0.3	330.0
	Горошек консервированный	4	60	1.55	0.1	3.25		10.0		0.35			5.0	20.0
	Бутерброд с повидлом	2	30/20/5	2.40	3.87	27.83	56.20	10.0	5.60	20.0	0.04	0.019	0.1	156.0
	Кофейный напиток с молоком	379	200	17.12	8.22	0.97	334.1	15.46	45.84	0.9	0.08	0.1	0.84	100.6
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>495</b>	<b>39.67</b>	<b>41.29</b>	<b>49.75</b>	<b>663.33</b>	<b>191.64</b>	<b>82.46</b>	<b>25.39</b>	<b>0.36</b>	<b>0.269</b>	<b>6.3</b>	<b>678.6</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	59	60	0.918	0.144	12.18	197.1	11.61	15.17	0.71	0.05	0.03	3.42	53.76
	Суп с мясными фрикадельками	89	200	4.19	3.77	13.28	304.8	22.26	27.84	1.10	0.02	0.02	8.86	157.2
	Плов из курицы	321	250	21.06	17.01	40.20	320.34	56.19	67.55	2.46			7.53	381.0
	Компот из сухофруктов	349	200	0.66	0.09	32.04	229.8	32.48	17.46	0.69	0.016	0.024	0.72	132.8
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
<b>итого:</b>			<b>770</b>	<b>31.80</b>	<b>22.30</b>	<b>126.83</b>	<b>1144.14</b>	<b>181.94</b>	<b>152.32</b>	<b>6.89</b>	<b>0.326</b>	<b>0.254</b>	<b>20.71</b>	<b>875.06</b>
полдник:	Булочка домашняя	424	50	3.64	6.26	24.64	52.6	9.9	13.7	0.65	0.12	0.06		159.0
	Компот из свежих яблок	342	200	0.16	0.16	27.88	112.44	14.18	5.14	0.95	0.012	0.008	0.9	114.6
<b>итого:</b>			<b>250</b>	<b>3.8</b>	<b>6.42</b>	<b>52.52</b>	<b>165.04</b>	<b>24.08</b>	<b>18.84</b>	<b>1.6</b>	<b>0.132</b>	<b>0.068</b>	<b>0.9</b>	<b>273.6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1515</b>	<b>75.27</b>	<b>70.01</b>	<b>229.1</b>	<b>1972.51</b>	<b>397.66</b>	<b>253.62</b>	<b>33.88</b>	<b>0.818</b>	<b>0.591</b>	<b>27.91</b>	<b>1827.26</b>

10 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	Ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая пшённая с маслом и сахаром	182	220	7.31	10.98	49.18	237.39	162.34	34.46	0.97	0.12	0.16	0.96	325.0
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/10	2.36	7.49	14.89	30.9	8.4	4.2	0.36	0.034	0.021		136.0
	Чай с сахаром	376	200	0.07	0.02	15.0	8.6	11.1	1.4	0.28	-	-	0.03	46.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
<b>итого:</b>			<b>490</b>	<b>12.17</b>	<b>18.79</b>	<b>93.71</b>	<b>319.19</b>	<b>219.34</b>	<b>52.36</b>	<b>2.69</b>	<b>0.274</b>	<b>0.271</b>	<b>1.05</b>	<b>579.6</b>
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	53	60	0.95	2.47	4.35	134.76	16.99	11.03	0.75	0.02	0.02	4.11	43.74
	Рассольник ленинградский	96	200	2.0	5.11	16.93	381.24	25.0	26.4	0.93	0.074	0.046	7.54	122.0
	Тефтели рыбные \соус	239	50\30	6.61	6.44	9.41	165.37	51.05	16.26	0.5	0.06	0.05	1.15	122.0
	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8.85	9.55	39.86	267.54	140.52	240.35	4.73	0.21	0.120	-	222.0
	Хлеб пшеничный		30	2.43	0.3	14.64	42.3	37.5	12.3	1.08	0.12	0.09	0.06	72.6
	Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	14.49	49.8	21.9	12.0	0.85	0.12	0.09	0.12	77.7
	<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>30.44</b>	<b>36.26</b>	<b>90.08</b>	<b>1832.07</b>	<b>244.21</b>	<b>144.05</b>	<b>19.114</b>	<b>0.578</b>	<b>0.474</b>	<b>42.48</b>	<b>741.76</b>
полдник:	Блинчики(повидло/молоко сгущённое/масло сливочное)	430	100/20	6.52	3.71	40.47	156.90	83.50	25.37	1.11	0.12	0.11	0.10	221.0
	Молоко	400	200	5.6	5.0	9.6	292	240	28	0.2	0.08	0.3	2.6	112.0
	Фрукты(яблоко/банан/апельсин)	338	100	0.4	0.4	8.9	230.74	14.08	7.83	1.91	0.022	0.016	4.0	40.3
<b>итого:</b>			<b>420</b>	<b>8.51</b>	<b>7.12</b>	<b>37.7</b>	<b>591.14</b>	<b>266.48</b>	<b>52.33</b>	<b>2.71</b>	<b>0.162</b>	<b>0.356</b>	<b>6.69</b>	<b>373.3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1460</b>	<b>51.12</b>	<b>62.17</b>	<b>221.49</b>	<b>2742.4</b>	<b>730.03</b>	<b>248.74</b>	<b>24.514</b>	<b>1.014</b>	<b>1.101</b>	<b>50.02</b>	<b>1694.66</b>

	Суммарный объём блюд	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая Ценность Ккал
		Б	Ж	У	К	Са	Mg	Fe	В1	В2	С	
1 день	1620	49.74	67.63	231.5	2798.51	475.05	217.75	21.55	1.108	0.895	38.17	1701.4
2 день	1600	72.52	66.03	218.91	1943.93	653.53	205.01	32.24	1.15	0.847	46.03	1815.56
3 день	1700	56.48	59.59	294.26	2706.53	1003.5 8	459.58	16.49	1.099	1.39	23.22	1946.79
4 день	1540	49.04	46.46	259.4	1630.08	1028.2 1	185.97	11.12	1.026	0.834	31.11	1658.64
5 день	1590	53.36	68.4	194.31	2084.53	746.32	257.11	11.76	1.039	1.28	26.32	1796.5
6 день	1595	40.5	45.03	228.49	1403.58	451.72	216.6	87.82	1.076	0.988	12.08	1715.7
7 день	1670	61.42	97.03	234.59	1821.96	740.72	245.35	14.46	1.96	1.205	42.36	1882.1
8 день	1630	55.88	62.34	269.01	1750.87	900.08	229.39	10.91	0.908	0.931	23.22	1815.82
9 день	1515	75.27	70.01	229.1	1972.51	397.66	253.62	33.88	0.818	0.591	27.91	1827.26
10 день	1460	51.12	62.17	221.49	2742.4	730.03	248.74	24.514	1.014	1.101	50.02	1694.66
<b>Итого:</b>	<b>15920\1592</b>	<b>565.33</b>	<b>644.69</b>	<b>2381.06</b>	<b>20854.9</b>	<b>7126.9</b>	<b>2519.1</b>	<b>264.74</b>	<b>11.198</b>	<b>10.062</b>	<b>320.44</b>	<b>17854.43\1785.44</b>

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
« Каргалинская основная общеобразовательная школа» ГДО 3-7

Накопительная ведомость на -2025 год

Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Норма В сутки	Итого за 10 дней	Итого в сутки
Овощи											280	1610	161,0
Капуста свежая, квашеная	48	62		140				63				313	
Морковь	12	75	30	10	23	17	30	25	80	10		312	
Свекла			41	57	19		41	19		57		234	
Лук репчатый	31	18	20	13	40	12	30	53	21	10		248	
Картофель	262	248	92	54	109	67	254	40	107	80	187	1313	131,3
Икра кабачковая	62						62					124	
Томатная паста	4	3	10	23	6		15	6	9	7		83	
Огурцы, помидоры свежие, солёные					33			19		13		65	
Горошек, кукуруза Горох сухой		86		24		78			19	24		231	
Крупа разная, бобовые											45	444	44,4
Перловка, горох				4						4		8	
Геркулес						40						40	
Рис	6			10	44	50			60	6		176	
Гречка			60							60		120	
Пшено, пшеничн Кукурузная, манная	6		57	40			57			40		200	
Макароны					53			53			15	106	10,6
Мясо бескостное	72			62		79	130	72	31		70	446	44,6
Мясо куриное			120		123				156		35	399	39,9
Рыба свежая		80								140	58	220	22
Масло растительное	9	12	21	10	24	18	13	13	22	17	15	150	15
Масло сливочное	32	31	5	18	8	5	15	10	17	15	30	156	15,6
Молоко свежее	225	80	380	248	425	170	200	325	80	360	300	2493	249,3

Кисломолочные продукты											<b>150</b>		
Творог		120					114				<b>50</b>	234	23,4
Сметана	17		17	7	10		10	17		17	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>9,5</b>

Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Норма В сутки	Итого за 10 дней	Итого в сутки
Какао Коф.напиток	3			3	3		3		3		<b>2</b>	<b>15</b>	1,5
Чай		1	1	1		2	1	1		1	<b>1</b>	<b>8</b>	0,8
Сыр			22		22			22			<b>10</b>	<b>66</b>	6,6
Дрожжи	<b>1</b>				1				1		<b>0,2</b>	<b>3</b>	0,3
Хлеб пшеничный ржаной	<b>90\30</b>	<b>150/80</b>	<b>900\300</b>	90\30									
соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>5</b>	<b>50</b>	5
яйцо	2	119	8	2	4		5	10	102		<b>шт 1</b>	<b>252</b>	6,3
Сухофрукты,курага Чернослив,изюм	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	<b>15</b>	<b>240</b>	24
Сахар	39	38	37	50	38	33	45	40	34	32	<b>40</b>	<b>386</b>	38,6
Фрукты	165	24	130		120	10	120		24	120	<b>185</b>	<b>713</b>	71,3
Мука пшеничная	40	24	48	76	42	48	15	52	42	58	<b>15</b>	<b>583</b>	58,3
Кондитерские изделия											<b>10</b>		
Сок фруктовый											<b>200</b>		

Составил: Начальник хоз.отдела  
Возможность замены

Корнякова Ю.М.

