

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Каргинская основная общеобразовательная школа»  
626150, с.Каргала, ул.Областная 9, Шегарского района, Томской области

Телефон: (838247) 33-185

Электронный адрес: e-mail: [KarginskayaShkola@tamblel.ru](mailto:KarginskayaShkola@tamblel.ru)  
ИНН 7016003169 КПП 701601001

Утверждено  
Директор школы  
Г.В.Савицкая  
Пр. № 33 от 09.01.2025 г.

Примерное меню,  
по обеспечению двухразовым питанием обучающихся ОУЗЗ  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Каргинская ООШ»  
возрастная категория – Дети от 12 до 18 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 ОВЗ  
муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Каргалинская ООШ»  
возрастная категория – Дети от 12 до 18 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 рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.*

*Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов 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 лося( 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

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**

**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(рег. 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

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 одноменным 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 объёмы блюд по приёмам 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	250	1.48	4.91	6.09	260.12	35.87	14.17	0.57	0.042	0.032	9.87	76.25	
	Тефтели мясные	279	110	6.96	16.49	11.61	98.02	28.05	10.67	1.08	0.19	0.07	0.92	223	
	Картофельное пюре	128	180	3.9	11.53	22.17	801.6	52.48	35.42	2.29	0.18	0.14	22.42	217.8	
	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>860</b>	<b>18.55</b>	<b>36.98</b>	<b>103.35</b>	<b>1700.74</b>	<b>262.83</b>	<b>112.88</b>	<b>7.0</b>	<b>0.688</b>	<b>0.466</b>	<b>36.91</b>	<b>835.85</b>
<i>полдник</i>															
<b>Итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>46.57</b>	<b>63.71</b>	<b>176.21</b>	<b>2296.03</b>	<b>458.17</b>	<b>195.52</b>	<b>19.56</b>	<b>1.002</b>	<b>0.847</b>	<b>38.98</b>	<b>1436.05</b>	

2 день	Меню	№ карты	выход	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Эн/ц
				белки (г)	жиры (г)	углево-ды (г)	К	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	Ккал
Завтрак	Омлет натуральный	210	190/10	21.36	28.8	4.08	307.64	158.24	22.46	3.67	0.16	0.08	0.36	380.0
	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>
Обед	салат из моркови с яблоком	59	100	1.53	0.24	20.30	36.19	39.8	53.35	1.26	0.1	0.1	3.15	89.6
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	2.2	6.18	9.87	382.65	49.25	22.12	0.82	0.055	0.047	15.77	120.0
	Рыба под польским соусом(минтай)	243	100	19.6	6.55	3.85	289.54	59.54	23.54	0.62	0.06	0.06	4.45	229.5
	Картофельное пюре	128	180	3.25	9.61	18.88	181.5	43.74	28.77	1.98	0.15	0.12	18.69	132.8
	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>890</b>	<b>32.22</b>	<b>23.96</b>	<b>114.07</b>	<b>1211.78</b>	<b>284.21</b>	<b>169.54</b>	<b>7.3</b>	<b>0.621</b>	<b>0.531</b>	<b>42.96</b>	<b>855.0</b>
полдник														
<b>итого:</b>														
<b>Итого за день</b>			<b>1385</b>	<b>54.84</b>	<b>57.05</b>	<b>177.85</b>	<b>1549.61</b>	<b>471.49</b>	<b>207.56</b>	<b>32.07</b>	<b>0.901</b>	<b>0.98</b>	<b>48.45</b>	<b>1479.6</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	Ккал
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 с кукурузой\морковь	26	100	3.02	6.35	23.7	380	19.35	25.29	1.19	0.1	0.03	5.77	164.2
	Борщ	83	250	2.55	6.25	17.63	385.3	45.75	37.5	1.34	0.04	0.04	10.98	137.5
	Котлеты рубленые из птицы	294	100	10.08	10.23	11.94	206.44	26.66	15.85	0.109	0.02	0.018	0.55	273.75
	Каша рассыпчатая гречневая	171	180	10.62	11.46	47.83	321.04	168.62	252.42	5.67	0.25	0.144		266.4
	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>890</b>	<b>32.43</b>	<b>37.16</b>	<b>164.37</b>	<b>1646</b>	<b>361.03</b>	<b>375.75</b>	<b>11.049</b>	<b>0.673</b>	<b>0.445</b>	<b>18.6</b>	<b>1149.22</b>
<b>полдник:</b>														
<b>итого:</b>														
<b>Итого за день</b>			<b>1390</b>	<b>48.1</b>	<b>56.76</b>	<b>258.22</b>	<b>1989.59</b>	<b>714.27</b>	<b>434.36</b>	<b>13.94</b>	<b>0.953</b>	<b>0.765</b>	<b>22.56</b>	<b>1765.82</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
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
	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>
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	53	100	1.64	4.12	7.29	224.6	28.33	18.39	1.30	0.04	0.04		72.9
	Суп с клёцками	108	250	3.55	4.59	18.79	355.75	33.4	25.35	1.17	0.105	0.07	5.75	211.85
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	287	250\30	23.75	14.07	19.75	23.65	80.25		2.95	0.11	0.017	6.75	306.0
	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 Хлеб ржаной		30 30	2.43 2.55	0.3 0.99	14.64 14.49	42.3 49.8	37.5 21.9	12.3 12.0	1.08 0.85	0.12 0.12	0.09 0.09	0.06 0.12	72.6 77.7
<b>итого:</b>			<b>940</b>	<b>34.58</b>	<b>24.16</b>	<b>107</b>	<b>925.9</b>	<b>233.86</b>	<b>85.5</b>	<b>8.04</b>	<b>0.511</b>	<b>0.331</b>	<b>13.4</b>	<b>873.85</b>
полдник:														
<b>Итого за день</b>			<b>1430</b>	<b>50.75</b>	<b>46.47</b>	<b>203.21</b>	<b>1452.83</b>	<b>965.43</b>	<b>157.8</b>	<b>8.37</b>	<b>0.57</b>	<b>17.23</b>	<b>30.3</b>	<b>1526.05</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	100	1.4	10.04	7.29	283.0	31.2	19.52	0.82	0.04	0.03	9.63	125.10
	Рассольник ленинградский	96	250	2.5	6.38	21.16	595.68	31.25	4.33	1.16	0.11	0.06	9.45	152.5
	Гуляш из курицы	290	100	14.15	32.05	27.88		45.42	0.017	45.29	0.15	0.29	45.41	197.05
	Макароны отварные	202	180	6.78	8.028	38.30	44.28	14.01	10.33	1.0	0.19			187.56
	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>890</b>	<b>30.47</b>	<b>57.87</b>	<b>155.8</b>	<b>1244.86</b>	<b>213.76</b>	<b>75.95</b>	<b>50.89</b>	<b>0.746</b>	<b>0.584</b>	<b>65.39</b>	<b>945.31</b>
<i>полдник:</i>														
<b>Итого за день</b>			<b>1390</b>	<b>49.82</b>	<b>85.54</b>	<b>187.55</b>	<b>1855.51</b>	<b>536.89</b>	<b>180.0</b>	<b>53.99</b>	<b>1.046</b>	<b>0.994</b>	<b>67.36</b>	<b>1609.51</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	60	1.32	0.24	6.72		2.88	7.8		0.012	0.03	2.88	34.8
	Суп картофельный с горохом	102	250	5.49	5.27	14.03	472.82	42.67	35.57	2.05	0.011	0.05	5.82	148.25
	Котлета домашняя, масло сливочное	271	100	11.18	21.36	8.42		16.99	16.44	1.76			0.2	270.0
	Каша рассыпчатая рисовая	171	180	3.98	7.85	39.64	61.6	27.89	30.68	0.64	0.033	0.34	0.1	267.0
	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>850</b>	<b>27.61</b>	<b>36.1</b>	<b>129.98</b>	<b>856.32</b>	<b>182.31</b>	<b>132.25</b>	<b>7.07</b>	<b>0.312</b>	<b>0.624</b>	<b>9.9</b>	<b>1003.15</b>
<i>полдник:</i>														
<b>Итого за день</b>			<b>1355</b>	<b>38.39</b>	<b>53.11</b>	<b>175.42</b>	<b>1212.96</b>	<b>353.33</b>	<b>154.29</b>	<b>29.11</b>	<b>0.532</b>	<b>0.813</b>	<b>10.99</b>	<b>1547.15</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	250	2.55	6.25	17.63	480.3	45.75	37.5	1.67	0.04	0.04	10.98	137.5
	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>820</b>	<b>27.21</b>	<b>54.55</b>	<b>105.98</b>	<b>1138.39</b>	<b>235.21</b>	<b>154.38</b>	<b>9.26</b>	<b>0.866</b>	<b>0.484</b>	<b>24.82</b>	<b>960.8</b>
<i>полдник:</i>														
<b>Итого за день</b>			<b>1310</b>	<b>43.38</b>	<b>76.86</b>	<b>202.19</b>	<b>1665.32</b>	<b>595.67</b>	<b>226.68</b>	<b>12.14</b>	<b>1.31</b>	<b>0.943</b>	<b>41.72</b>	<b>1613</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	100	1.4	10.04	7.29	283.0	31.2	19.52	0.82	0.04	0.03	9.63	125.10
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	2.2	6.18	9.87	382.65	49.25	22.12	0.82	0.055	0.047	15.77	120.0
	Рулет мясной	277	100	18.72	15.46	15.07		72.37	41.07	2.14			4.74	271.5
	Макароны отварные	202	180	6.78	8.028	38.30	44.28	14.01	10.33	1.0	0.19			187.56
	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>820</b>	<b>35.26</b>	<b>42.57</b>	<b>133.8</b>	<b>1063.15</b>	<b>267.48</b>	<b>137.73</b>	<b>7.52</b>	<b>0.548</b>	<b>0.29</b>	<b>31.44</b>	<b>1011.53</b>
<i>полдник:</i>														
<b>Итого за день</b>			<b>1320</b>	<b>49.67</b>	<b>61.91</b>	<b>220.63</b>	<b>1344.64</b>	<b>589.35</b>	<b>181.18</b>	<b>9.87</b>	<b>0.788</b>	<b>0.62</b>	<b>32.81</b>	<b>1578.13</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	190/10	21.36	28.8	4.08	307.64	158.24	22.46	3.67	0.16	0.08	0.36	380.0
	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>545</b>	<b>44.86</b>	<b>41.29</b>	<b>50.47</b>	<b>740.24</b>	<b>231.2</b>	<b>86.2</b>	<b>26.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.289</b>	<b>6.36</b>	<b>729.2</b>
Обед	салат из моркови с яблоком	59	100	1.53	0.24	20.30	36.19	39.8	53.35	1.26	0.1	0.1	3.15	89.6
	Суп с мясными фрикадельками	89	250	5.20	4.60	16.6		27.82	34.8	1.37			11.07	196.5
	Плов из курицы	321	250	21.46	15.66	44.13	355.9	56.19	60.79	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>860</b>	<b>33.83</b>	<b>21.88</b>	<b>142.2</b>	<b>713.99</b>	<b>215.69</b>	<b>190.7</b>	<b>7.71</b>	<b>0.356</b>	<b>0.304</b>	<b>22.65</b>	<b>950.2</b>
полдник:														
<b>Итого за день</b>			<b>1405</b>	<b>78.69</b>	<b>63.17</b>	<b>192.67</b>	<b>1454.23</b>	<b>446.89</b>	<b>276.9</b>	<b>33.71</b>	<b>0.756</b>	<b>0.593</b>	<b>29.01</b>	<b>1679.4</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	100	1.64	4.12	7.29	224.6	28.33	18.39	1.30	0.04	0.04	6.86	72.9
	Рассольник ленинградский	96	250	2.5	6.38	21.16	595.68	31.25	33.0	1.16	0.11	0.06	9.45	152..5
	Тефтели рыбные \соус	239	110	9.31	9.12	14.02	248.05	1.72	24.42	0.75	0.08	0.075	1.72	189.0
	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	10.62	11.46	47.83	321.04	168.62	252.42	5.67	0.25	0.144		266.4
	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>870</b>	<b>29.71</b>	<b>32.46</b>	<b>151.47</b>	<b>1711.27</b>	<b>321.8</b>	<b>369.99</b>	<b>11.5</b>	<b>0.736</b>	<b>0.523</b>	<b>18.93</b>	<b>963.9</b>
<i>полдник:</i>														
<b>Итого за день</b>			<b>1360</b>	<b>41.88</b>	<b>51.25</b>	<b>245.18</b>	<b>2030.46</b>	<b>541.14</b>	<b>422.35</b>	<b>14.19</b>	<b>1.01</b>	<b>0.794</b>	<b>19.98</b>	<b>1543.5</b>

	Суммарный объём блюд	Пищевые Вещества(г)			Минеральные вещества(мг)				Водорастворимые Витамины(мг)			Энергетическая Ценность Ккал
		Б	Ж	У	К	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1 день	<i>1350</i>	<i>46.57</i>	<i>63.71</i>	<i>176.21</i>	<i>2296.03</i>	<i>458.17</i>	<i>195.52</i>	<i>19.56</i>	<i>1.002</i>	<i>0.847</i>	<i>38.98</i>	<i>1436.05</i>
2 день	<i>1385</i>	<i>54.84</i>	<i>57.05</i>	<i>177.85</i>	<i>1549.6</i> <i>1</i>	<i>471.4</i> <i>9</i>	<i>207.5</i> <i>6</i>	<i>32.07</i>	<i>0.901</i>	<i>0.98</i>	<i>48.45</i>	<i>1479.6</i>
3 день	<i>1390</i>	<i>48.1</i>	<i>56.76</i>	<i>258.22</i>	<i>1989.59</i>	<i>714.27</i>	<i>434.36</i>	<i>13.94</i>	<i>0.953</i>	<i>0.765</i>	<i>22.56</i>	<i>1765.82</i>
4 день	<i>1430</i>	<i>50.75</i>	<i>46.47</i>	<i>203.21</i>	<i>1452.83</i>	<i>965.43</i>	<i>157.8</i>	<i>8.37</i>	<i>0.57</i>	<i>17.23</i>	<i>30.3</i>	<i>1526.05</i>
5 день	<i>1390</i>	<i>49.82</i>	<i>85.54</i>	<i>187.55</i>	<i>1855.51</i>	<i>536.89</i>	<i>180.0</i>	<i>53.99</i>	<i>1.046</i>	<i>0.994</i>	<i>67.36</i>	<i>1609.51</i>
6 день	<i>1355</i>	<i>38.39</i>	<i>53.11</i>	<i>175.42</i>	<i>1212.96</i>	<i>353.33</i>	<i>154.29</i>	<i>29.11</i>	<i>0.532</i>	<i>0.813</i>	<i>10.99</i>	<i>1547.15</i>
7 день	<i>1310</i>	<i>43.38</i>	<i>76.86</i>	<i>202.19</i>	<i>1665.32</i>	<i>595.67</i>	<i>226.68</i>	<i>12.14</i>	<i>1.31</i>	<i>0.943</i>	<i>41.72</i>	<i>1613.0</i>
8 день	<i>1320</i>	<i>49.67</i>	<i>61.91</i>	<i>220.63</i>	<i>1344.64</i>	<i>589.35</i>	<i>181.18</i>	<i>9.87</i>	<i>0.788</i>	<i>0.62</i>	<i>32.81</i>	<i>1578.13</i>
9 день	<i>1405</i>	<i>78.69</i>	<i>63.17</i>	<i>192.67</i>	<i>1454.23</i>	<i>446.89</i>	<i>276.9</i>	<i>33.71</i>	<i>0.756</i>	<i>0.593</i>	<i>29.01</i>	<i>1679.4</i>
10 день	<i>1360</i>	<i>41.88</i>	<i>51.25</i>	<i>245.18</i>	<i>2030.46</i>	<i>541.14</i>	<i>422.35</i>	<i>14.19</i>	<i>1.01</i>	<i>0.794</i>	<i>19.98</i>	<i>1543.5</i>
Итого:	<i>13695\1369.5</i>	<i>502.09</i>	<i>616.03</i>	<i>2039.13</i>	<i>16851.1</i> <i>8</i>	<i>5672.6</i> <i>3</i>	<i>2436.6</i> <i>4</i>	<i>226.95</i>	<i>8.86</i>	<i>24.57</i>	<i>342.16</i>	<i>15775.21\1577.52</i>

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
« Каргалинская основная общеобразовательная школа» овз 12-18  
Накопительная ведомость на -2025 учебный 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											320	2362	236.2
Капуста свежая, квашеная	60	62		280			50	70				522	
Морковь	15	118	46	12	50	24	83	36	126	12		522	
Свекла			55	78	38		55	38		78		342	
Лук репчатый	48	24	32	17	45	24	34	57	27	29		337	
Картофель	326	298	112	68	145	84	240	85	133	100	188	1591	159.1
Икра кабачковая	62						62					122	
Томатная паста	4	3	12	4	8		19	8	13			71	
Огурцы, помидоры свежие, солёные					38			19				57	
Горошек, кукуруза Горох сухой		97		39	30	87			97	39		389	
Крупа разная, бобовые											53	644	64.4
Перловка,					5					5		10	
Геркулес	8					40						48	
Рис	10			20	44	65			75	10		224	
Гречка			70							70		140	
Пшено, пшеничн Кукурузная, манная	31		40	40			40	31		40		222	
Макароны					53			53			20	106	10.6
Мясо бескостное	95			80		104	156	90	39		78	564	56.4
Мясо куриное			150		100				184		53	434	43.4
Рыба свежая		160								98	77	258	25.8
Масло растительное	19	16	16	15	20	6	17	22	25	24	18	180	18
Масло сливочное	20	30	5	18	5	5	5	5	14	15	35	122	12.2
Молоко свежее	225	125	100	200	200	100	200	100	160	100	300	1510	151.0

Кисломолочные продукты											150		
Творог											50		
Сметана	7	10	17	7			10	7		10	10	68	6.8

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		2	15	1.5
Чай		1	1			1		1		1	1	5	0.5
Сыр			22		22			22			12	66	6.6
Дрожжи											0,2		
Хлеб пшеничный ржаной	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	60\30	150/80	600\30	60\30
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
яйцо		180		2				20	160		Шт 1	360	36
Сухофрукты,курага Чернослив,изюм	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	15	240	24
Сахар	45	30	35	40	40	35	40	35	35	35	45	370	37
Фрукты		36							36		185	72	
Мука пшеничная	11	6	4	34	6			4			20	65	
Кондитерские изделия											10		
Сок фруктовый											200		

Составил: Начальник хоз.отдела  
Возможность замены Гарниров из круп на другие крупы

Корнякова Ю.М.

