

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Н. Аврискина

«*август*» 2025 г.



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №111)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ БКМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый.. 100	Салат из свежей капусты с морковью..	50	Печенье "Нежное" 50 Чай с сахаром 200		Рыба припущенная с луком.	60
	Яйцо отварное	40		Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150		Плов из мяса птицы	180			Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром .	180		Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный.	20
				Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый.. 100	Хлеб ржаной.	20	Печенье "Ночка" 50 Чай с сахаром 200			
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		Суп овощной на бульоне с укропом	200/1			Яйцо отварное	40
	Чай с сахаром.	180		Котлеты куриные с томатным соусом.	70			Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150
				Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
				Напиток из апельсинов.	180			Хлеб пшеничный..	20
Неделя 1 День 3	Икра морковная	45	Яблоко свежее (нарезка) 100	Хлеб ржаной .	20	Ватрушка с повидлом. 50 Чай с сахаром, лимоном. 200/3,5		Яблоки свежие (нарезка)	100
	Яйцо отварное	40		Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1				
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130		Тефтели из говядины	60			Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Чай с сахаром .	180		Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150			Чай с сахаром .	180
	Хлеб пшеничный..	30		Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	20
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоко свежее (нарезка) 100	Хлеб пшеничный..	30	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Чай с сахаром 200			
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200		Хлеб ржаной .	20			Котлеты куриные .	50
	Чай с сахаром .	180		Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1			Капуста тушёная белокочанная	150
				Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	200			Чай со смородиной	200
				Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный .	30
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый.. 100	Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Домашняя" 50 Чай с сахаром, лимоном. 200/3,5			
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200		Щи из свежей капусты с картофелем, укропом	200/1			Икра кабачковая.	50
	Чай с сахаром .	180		Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70			Оладьи из печени..	50
				Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150			Макароны отварные с маслом растительным	130
				Сок фруктовый.	180			Чай с сахаром	200
				Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной.	20				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Рыба припущенная с луком.	60
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом.	70			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150			Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Чай с сахаром.	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
		Хлеб ржаной.	20							
Неделя 2 день 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой с укропом	200/1	Печенье "Детское"	50	Печень тушеная в соусе.	70
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Рагу овощное..	150			Чай с сахаром	200
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
		Хлеб ржаной.	20							
Неделя 2 день 8	Бутерброд с повидлом..	30/20	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Булочка "Домашняя"	50	Филе куриное отварное.	50
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с соусом томатным	70			Капуста тушёная белокочанная	150
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150			Чай со смородиной .	200
	Чай с сахаром.	180			Сок фруктовый.	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
		Хлеб ржаной.	20							
Неделя 2 день 9	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Рыба тушеная с овощами.	80
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий	200			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130
	Чай с сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый..	100	Икра кабачковая.	50	Бутерброд с повидлом..	30/20	Филе куриное отварное.	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Рассольник Ленинградский с укропом	200/1			Капуста тушёная белокочанная	150
	Чай с сахаром	200			Тефтели из говядины паровые.	60			Кисель из натурального сока.	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Макароны отварные с растительным маслом .	130			Хлеб пшеничный..	30
					Напиток из шиповника.	180				
					Хлеб пшеничный..	30				
					Хлеб ржаной.	20				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ) полный день

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,22	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150	2,46	3,51	24,72	140,31	0,03				14,14	32,85	10,27	0,83
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	9,97	12,63	60,7	396,35	0,1	0,13	120		84,93	137,92	27,61	2,85
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,38	Плов из мяса птицы .	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		661	19,88	22,99	96,69	680,86	0,32	27,9	16,58		141,65	324,09	97,46	5,33
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
245,02	Рыба припущенная с луком,	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32		23,99	111,97	26,75	0,49
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150	2,29	4,19	12,09	95,23	0,12	5,44			18,43	60,11	24,83	0,97
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	14,69	5,77	55,75	333,73	0,2	6,85	7,32		69,58	199,98	61,27	1,97
Итого за день			47,79	57,91	261,05	1764,32	0,69	36,91	143,9		334,75	701,52	203,56	11,2

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

цион: Диетическое меню (БКМ) полный день

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		410	8,48	12,14	71,98	431,1	29,47	2,23	296		44,07	69,42	24,05	1,89
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
125,07	Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	2,72	4,02	11,39	92,58	0,13	16,83			15,92	69,12	26,13	1,05
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	15,87	15,16	64,82	467,06	0,38	28,52	20,72		90,77	250,89	82,24	4,59
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	3,16	15,94	39,75	315,1	0,05	0,03	0,18		19,76	39,28	10,33	0,92
Ужин														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
910,0	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		493,5	13,89	7,63	63,76	379,31	0,31	9,63	100		108,19	238,31	75,26	5,35
Итого за день			41,7	51,07	256,61	1660,77	30,23	42,41	416,9		282,79	609,9	200,88	13,15

Ежедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Тип: Диетическое меню (БКМ) полный день День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		425	13,1	13,18	45,52	352,6	0,27	3,92	100,1		110,83	266,29	104,67	5,01
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
279,09	Тефтели из говядины паровые.	60	6,56	6,33	6,35	108,61	0,02	0,18			9,77	75,53	10,98	1,15
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84			17,23	61,31	24,83	0,95
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	15,18	14,12	77,56	505,67	0,36	15,01	0,25		116,88	298,15	90,52	5,48
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
393,11	Чай с сахаром, лимоном.	200/3,5	0,09	0,02	8,11	32,98		1,43			12,36	3,24	3,79	0,29
Итого за Полдник		253,5	3,71	2,24	44,88	214,52	0,07	1,55	6,3		24,83	34,5	10,38	1,01
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	6,17	31,62	196,53	0,02				5,45	60,75	21,67	0,54
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	15,49	13,67	51,91	392,67	0,13	1,21	14,66		39,71	187,43	50,68	1,52
Итого за день			47,88	43,61	229,67	1509,86	0,86	28,69	121,31		308,25	797,37	265,25	15,22

Дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Условие: Диетическое меню (БКМ) полный день

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
314,5	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	4,4	6,45	28,75	190,65	0,09				46,11	151,63	23,82	0,82
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	6,83	10,97	64,45	383,85	0,13	0,13	20		66,68	176,9	32,48	1,72
Завтрак 2														
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Обед														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
259,76	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек консервированный.	200	9,42	11,44	14,82	199,92	0,11	3,08	16,36		23,96	123,75	31,82	1,49
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		646	19,38	16,19	63,95	486,71	0,37	10,81	22,08		126,54	314,57	89,57	5,37
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,44	4,52	36,5	196,44	0,04	0,13	20		20,74	25,52	8,79	0,92
Ужин														
305,11	Котлеты куриные .	50	7,67	5,34	6,68	105,45	0,04	0,37	16,58		8,62	42,16	8,65	0,65
336	Капуста тушёная белокачанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	14,01	11,57	47	348,15	0,19	35,31	16,65		127,45	168,1	56,19	3,23
Итого за день			43,06	43,65	221,7	1459,55	0,76	57,93	78,76		357,41	596,09	196,03	13,44

основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Диетическое меню (БКМ) полный день

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	5,75	9,53	64,8	367,97	0,13	0,13	20		38,47	94,5	34,42	1,63
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	0,65
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58		13,16	55,04	9,08	0,89
577,03	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	4,05	4,86	18,12	132,42	0,08	2			18,56	101,05	65,73	2,21
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	15,15	17,28	83,82	559,03	0,34	22,18	8,8		134,77	312,89	134,07	6,35
Полдник														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
393,11	Чай с сахаром, лимоном.	200/3,5	0,09	0,02	8,11	32,98		1,43			12,36	3,24	3,79	0,29
Итого за Полдник		253,5	3,72	7,9	38,41	239,62	0,08	1,43	2,5		21,79	34,58	9,52	0,76
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
282,03	Оладьи из печени..	50	8,32	7,07	2,33	106,23	0,13	4,13	4100		7,12	134,2	8,02	2,82
911,03	Макароны отварные с растительным маслом	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	16,27	16,74	54,66	434,41	76,7	7,66	4560		62,62	199,1	31,45	4,36
Итого за день			41,19	51,65	257,99	1669,23	77,27	33,4	4591,3		277,65	653,07	218,46	13,5

рное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Диетическое меню (БКМ) полный день День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,37	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	150	2,81	4,63	17,89	124,47	0,09				20,8	75,67	30,98	0,86
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	10,32	13,75	53,87	380,51	0,16	0,13	120		91,59	180,74	48,32	2,88
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
313,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом подсолнечным, кукуруза консервированная	150	4,15	4,35	28,92	171,43	0,03	0,96			31,65	137,95	19,73	0,75
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	20,22	15,78	95,06	610,82	0,39	10,28	20,72		108,99	347,02	85,82	5,73
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
245,02	Рыба припущенная с луком,	60	10,04	0,56	0,18	45,92	0,05	0,21	7,32		23,99	111,97	26,75	0,49
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным.	150	2,29	4,19	12,09	95,23	0,12	5,44			18,43	60,11	24,83	0,97
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	14,6	5,69	48,15	302,25	0,19	8,34	7,32		60,24	193,29	58,75	1,84
Итого за день			48,01	49,14	241,5	1608,02	0,76	24,38	148,04		295,46	737,75	206,46	11,2

еженедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Тип питания: Диетическое меню (БКМ) полный день

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		405	4,37	4,79	61,74	307,55	0,07	9,19	20		39,33	73,71	31,34	1,38
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
576,08	Суп полевой с укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			23,86	54,6	23,45	0,81
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58		13,16	55,04	9,08	0,89
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		651	13,62	12,27	71,68	459,26	0,33	19,72	8,83		157,36	283,36	93,15	5,69
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,03	14,65	66,53	414,09	0,09	4	75,01		51,62	59,55	22,86	1,29
Ужин														
406,05	Печень тушеная в соусе.	70	11,19	6,68	5,54	127,04	0,11	5,97	469,44		12,7	159,23	13,66	3,81
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		420	17,36	12,46	42,27	350,21	0,23	6	469,44		41,93	268,63	83,56	6,44
Итого за день			39,78	44,57	252,02	1575,51	0,75	45,91	573,28		306,24	596,25	239,91	17

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63			
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	276	23,5	44,15	15,39	0,99			
203,09	Вермишель отварная с маслом	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276	23,5	44,15	15,39	0,99			
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03		10,87	2,47	3,36	0,27			
Итого за Завтрак		450	13,56	16,74	72,26	493,94	29,5	2,23	396	94,29	149,22	32,73	3,01			

368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60	34	23	13	0,3				
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60	34	23	13	0,3				
Обед																
200/1	Суп картофельный с зеленью.	2,26	1,87	13,3	81,02	0,1	10,51		25,81	62,74	27,06	0,97				
70	Колобки куриные с соусом томатным	4,94	7,2	6,17	109,24	0,03	0,63	10,14	11,24	32,51	8,02	0,49				
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и орехом	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84		17,23	61,31	24,83	0,95				
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6	36	21,6	16,2	0,72				
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11		20	65	14	1,1				
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	0,2	7	31,6	9,4	0,78				
Итого за Обед		651	14,2	15,56	84	540,47	0,44	20,58	10,34	117,28	274,76	99,51	5,01			

984	Булочка "домашняя".	50	3,71	6,73	30,47	197,29	0,06		8,79	34,62	6,16	0,49				
200	Чай с сахаром	0,07	0,02	8,01	32,5	0,03			11,04	2,72	3,49	0,29				
392,18	Чай с сахаром	250	3,78	6,75	38,48	229,79	0,06	0,03	19,83	37,34	9,65	0,78				
Итого за Полдник		250	3,78	6,75	38,48	229,79	0,06	0,03	19,83	37,34	9,65	0,78				
Ужин																
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81	9,69	68,41	43,95	0,78			
336	Калюста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07	85,77	56,92	28,63	1,14			
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43		13,06	4,02	4,91	0,34			
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02		4				0,22			
Итого за Ужин		420	19,93	6,68	35,22	280,76	0,09	36,24	47,88	112,52	142,35	80,29	2,48			
Итого за день			52,37	45,93	238,06	1582,76	30,13	119,08	456,6	877,92	2626,67	235,18	11,58			

Формуляр № 1
Формуляр № 2
Формуляр № 3
Формуляр № 4
Формуляр № 5
Формуляр № 6
Формуляр № 7
Формуляр № 8
Формуляр № 9
Формуляр № 10
Формуляр № 11
Формуляр № 12
Формуляр № 13
Формуляр № 14
Формуляр № 15
Формуляр № 16
Формуляр № 17
Формуляр № 18
Формуляр № 19
Формуляр № 20
Формуляр № 21
Формуляр № 22
Формуляр № 23
Формуляр № 24
Формуляр № 25
Формуляр № 26
Формуляр № 27
Формуляр № 28
Формуляр № 29
Формуляр № 30
Формуляр № 31
Формуляр № 32
Формуляр № 33
Формуляр № 34
Формуляр № 35
Формуляр № 36
Формуляр № 37
Формуляр № 38
Формуляр № 39
Формуляр № 40
Формуляр № 41
Формуляр № 42
Формуляр № 43
Формуляр № 44
Формуляр № 45
Формуляр № 46
Формуляр № 47
Формуляр № 48
Формуляр № 49
Формуляр № 50
Формуляр № 51
Формуляр № 52
Формуляр № 53
Формуляр № 54
Формуляр № 55
Формуляр № 56
Формуляр № 57
Формуляр № 58
Формуляр № 59
Формуляр № 60
Формуляр № 61
Формуляр № 62
Формуляр № 63
Формуляр № 64
Формуляр № 65
Формуляр № 66
Формуляр № 67
Формуляр № 68
Формуляр № 69
Формуляр № 70
Формуляр № 71
Формуляр № 72
Формуляр № 73
Формуляр № 74
Формуляр № 75
Формуляр № 76
Формуляр № 77
Формуляр № 78
Формуляр № 79
Формуляр № 80
Формуляр № 81
Формуляр № 82
Формуляр № 83
Формуляр № 84
Формуляр № 85
Формуляр № 86
Формуляр № 87
Формуляр № 88
Формуляр № 89
Формуляр № 90
Формуляр № 91
Формуляр № 92
Формуляр № 93
Формуляр № 94
Формуляр № 95
Формуляр № 96
Формуляр № 97
Формуляр № 98
Формуляр № 99
Формуляр № 100

№ рек.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б		Ж	У	Липиды вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				3	4												
Завтрак																	
2		Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63			
916,02		Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17			21,09	93,81	35,03	1,12			
392,19		Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26	0,03			10,87	2,47	3,36	0,27			
Итого за Завтрак																	
Завтрак 2																	
399,01		Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2	20	12	9	0,4				
Итого за Завтрак 2																	
Обед																	
57,13		Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05	39,95	41,49	21,92	0,93			
302,36		Птица тушеная с овощами (без сметаны), томат свежий	200	8,91	5,8	17,5	157,84	0,11	10,8	16,44	35,02	105,35	36,39	1,56			
387,06		Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94	0,11		2,34	13,49	4,5	5,61	0,38			
817,01		Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11			20	65	14	1,1			
756,01		Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	0,2		7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед																	
Полдник																	
2		Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63			
399		Сок фруктовый в асортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	20	40	24	18	0,8			
Итого за Полдник																	
Ужин																	
247		Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66	19,39	111,21	22,85	0,49			
314,09		Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1			14,19	93,68	63,61	2,12			
392,23		Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99	0,11	3,63		14,64	4,7	4,57	0,35			
817,01		Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11			20	65	14	1,1			
Итого за Ужин																	
Итого за день																	

Возраст: 2
Сезон: Осень-Зима

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 "Дневник школьного питания"
 ...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 ...дион: Диетическое меню (БКМ) полный день День: пятница
 Неделя 2 день 10 Неделя: 2 Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		450	4,23	4,95	63,12	313,95	0,08	5,91	20,02		40,23	65,77	26,15	2,29
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
279,09	Тефтели из говядины паровые.	60	6,56	6,33	6,35	108,61	0,02	0,18			9,77	75,53	10,98	1,15
911,03	Макароны отварные с растительным маслом .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		671	20,93	19,12	97,76	654,46	76,81	10,92	460,2		117,13	284,39	78,56	5,48
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,44	4,52	36,5	196,44	0,04	0,13	20		20,74	25,52	8,79	0,92
Ужин														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	21,1	7,22	63,61	403,81	0,19	28,01	47,88		138,62	205,23	93,47	3,31
Итого за день			49	36,01	277,29	1636,86	77,14	46,97	548,1		336,72	592,91	215,97	12,4