

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«*Л*»

2026 г.



OU=Заведующий, O=" МБДОУ ""Детский сад №186"" г.о. Самара", CN= Картамышева Л.В., E= so_sdo.ds186@samara.edu.ru 2026.09.24 16:58:21+04'00'

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «*Детский сад №186*»

Картамышева Л.В.

подпись

МБДОУ

ФНО

«Детский сад №186»

2026 г.

«*Л*»



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 2.3/2.4.4282-26

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок фруктовый (200 мл)	200	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Печенье «Нежное»	50	Икра кабачковая	50
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурец консервированный	200		200	Рыба припущенная с луком.	80
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Компот из сухофруктов..	180			Макароны отварные с маслом растительным	130
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный..	30			Кисель из натурального сока.	200
					Ржаной хлеб	50			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с повидлом..	30/20	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	Печенье «Ночка»	50	Рис с овощами	150
	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200			Оладьи из печени..	50		200	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная .	130			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Фрукты свежие	200
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тфтели из говядины паровые.	60		200/3,5	Рагу овощное..	150
	Макароны отварные с маслом растительным	130			Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	130/20			Чай с сахаром	200
	Чай с сахаром.	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный .	20				
Неделя 1 день 4	Бутерброд с повидлом..	30/20	Фрукты свежие	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Печенье «Нежное»	50	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла)	200/1		180	Рис отварной с маслом растительным	150
	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечном	200			Жаркое по-домашнему из цыплят	200			Чай со смородиной.	180
	Чай с сахаром.	180			Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 1 день 5	Бутерброд с повидлом..	30/20	Напиток клюквенный школьный.	180	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Булочка "Домашняя"	50	Биточки из говядины паровые (без масла)	60
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Печень тушеная в соусе	70		200/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	130/30
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом растительным	130			Чай с сахаром	200
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный .	20				
					Ржаной хлеб	50				

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 День 6	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Яйцо отварное 40 Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным 150 Чай с сахаром. 180	Сок фруктовый (200 мл) 200	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом 200/1 Котлеты куриные с соусом.. 70 Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная 150 Компот из яблок свежих 180 Хлеб пшеничный.. 30 Ржаной хлеб 50	Печенье «Рыбки» 42 Чай с сахаром, лимоном 200/9	Ежики Морские из рыбы. 60 Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный 150 Кисель из натурального сока. 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Салат из моркови с сахаром 25 Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. 150 Чай с сахаром. 180	Напиток из плодов шиповника 200	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1 Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.. 100 Каша гречневая вязкая с маслом растительным. 150 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный.. 30 Ржаной хлеб 50	Печенье "Детское" 50 Напиток из черной смородины 200	Икра кабачковая. 50 Печень тушеная в соусе. 70 Макароны отварные с маслом растительным. 130 Чай с яблоками и сахаром 200/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Яйцо отварное 40 Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая 180 Чай с сахаром. 180	Фрукты свежие. 150	Икра из свежеты 50 Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1 Колбаски куриные с томатным соусом. 70 Картофельное пюре на отваре с маслом растительным. 150 Сок фруктовый в ассортименте. 200 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 40	Булочка "Домашняя". 50 Чай с сахаром 200	Биточки «Детские» с соусом томатным 70 Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, зеленый горошек 150 Чай со смородиной. 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом 200 Чай с сахаром. 180	Сок фруктовый (200 мл) 200	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1 Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный 200/20 Напиток из апельсинов. 180 Хлеб пшеничный.. 30 Ржаной хлеб 50	Печенье «Рыбки» 42 Сок фруктовый в ассортименте. 200	Котлеты «Любительские» рыбные (без молока) 80 Рис отварной с маслом растительным 120 Чай с сахаром и лимоном. 200/10 Хлеб пшеничный.. 30
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом.. 30/20 Яйцо отварное 40 Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. 150 Чай с сахаром 200	Сок фруктовый (200 мл) 200	Рассольник Ленинградский с укропом 200/1 Биточки из говядины без молока 60 Капуста тушеная белокочанная 130 Напиток из шиповника. 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Печенье «Детское» 50 Чай с сахаром 200	Икра кабачковая. 50 Макароны отварные с маслом растительным 150 Кисель из яблок (фруктово-ягодный) 200 Хлеб пшеничный. 40

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (БКМ) полный день

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
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 Завтрак		440	12,05	14,73	57,33	409,52	0,19	0,13	120		87,33	213,41	90,87	4,49
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	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
291,5	Плов из птицы, огурец консервированный .	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		661	23,73	20,82	92,03	650,96	0,34	13,26	16,87		139,33	340,11	101,5	6,18
Полдник														
280,07	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														
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
245	Рыба припущенная с луком.	80	13,97	1,83	0,25	73,35	0,08	0,28	9,76		24,51	149,14	22,93	0,57
911,03	Макароны отварные с маслом растительным .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	22,71	12,3	76,03	505,63	76,66	4,98	469,76		92,13	226,22	49,76	2,11
Итого за день			61,74	64,37	273,3	1919,49	77,26	20,4	606,63		357,38	819,27	259,35	13,83

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Диетическое меню (БКМ) полный день День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 2

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
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														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
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
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		641	26,16	21,74	79,56	618,72	0,37	36,17	100,56		142,77	360,64	89,69	7,65
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
668,01	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		250	3,3	16	48,24	350,16	0,06	42	0,18		26,32	43,49	15,48	0,95
Ужин														
147,01	Рис с овощами	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	7,5	11,02	63,52	383,24	0,14	20,11			75,86	123,4	52,53	5,78
Итого за день			44,39	60,13	288,37	1872,37	0,74	102,41	120,74		351,63	728,43	208,18	16,9

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст:

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.282-26
Диетическое меню (БКМ) полный день

Сезон: Весна-Лето

№ 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	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		
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		
911,03	Макаронные отварные с маслом растительным.	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68		
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		405	7,96	11,17	69,1	408,76	0,12	4,02	20,1		56,08	81,29	33,32	1,98		
Завтрак 2																
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
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		
199,14	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	130/20	12,77	4,43	25,61	193,39	0,15	1			65,18	129,25	55,84	4,15		
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		661	30,51	18,39	99,58	686,05	0,35	10,17	0,55		159,33	361,49	124,43	8,97		
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, лимонном.	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																
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
344	Рату овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Ужин		460	16,2	11,38	49,26	364,32	0,16	11,27	16,65		74,79	136,74	49,16	2,44		
Итого за день			59,18	43,98	282,42	1762,45	0,76	41,01	43,6		347,03	636,02	235,29	18,8		

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Диетическое меню (БКМ) полный день День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 4

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
185,37	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														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
82,26	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без масла)	200/1	2,21	0,36	18,35	85,44	0,09	7,6			24,37	52,48	21,56	0,83
259,78	Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,02	20,97	96,35	670,43	0,42	26,03	17,84		162,72	365,84	113,13	7,07
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
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 Полдник		230	2,94	16,32	30,81	281,94	0,05	0,03			18,42	27,28	8,09	0,63
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315,02	Рис отварной с маслом растительным.	150	3,63	6,17	31,62	196,53	0,02				5,45	60,75	21,67	0,54
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		520	27,25	21,74	59,34	542,08	0,32	10,85	29,31		75,97	351,78	85,78	2,93
Итого за день			65,33	73,58	259,97	1963,76	1,01	51,04	167,15		380,7	947,64	273,32	17,91

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Диетическое меню (БКМ) полный день День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 5

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	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														
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29		-	9,75	0,95	3,1	0,09
Итого за Завтрак 2		180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
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
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
125,04	Картофель отварной с маслом растительным.	130	2,61	4,1	15,52	109,42	0,14	19,05			15,11	71,67	26,76	1,07
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		671	25,2	20,76	93,28	660,94	0,45	44,17	469,96		129,36	385,5	104,38	8,5
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														
268,54	Биточки из говядины паровые (без масла)	60	7,91	4,17	5,14	89,73	0,03				8,61	76,42	9,91	1,26
313,26	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	130/30	4,21	5,06	19,23	139,3	0,05	3,15			24,97	103,13	67,82	2,46
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	17,87	12,44	51,98	391,42	0,12	3,18			52,62	208,27	86,82	4,45
Итого за день			52,58	50,65	262,26	1715,45	0,78	50,2	492,46		251,99	723,8	238,24	15,43

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Диетическое меню (БКМ) полный день День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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	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
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														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	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 растительным, 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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	26,47	20,56	108,5	725,23	0,44	10,28	21,02		119,49	394,42	99,92	6,9
Полдник														
280,03	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														
415,03	Ежики Морские из рыбы.	60	4,8	3,07	3,65	57,84	0,03	0,19	10,03		13,48	59,5	14,01	0,33
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	10,12	8,98	58,11	350,13	0,18	6,83	10,03		59,07	147,51	48,53	1,81
Итого за день			49,78	57,21	264,9	1770,31	0,8	22,87	151,05		304,79	739,37	210,34	12,34

...ит школьного питания"

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Диетическое меню (БКМ) полный день День: вторник

Неделя 2 день 7 Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

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
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		405	4,33	4,78	60,26	301,38	0,07	0,73	20		38,45	72,56	30,28	1,34
Завтрак 2														
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
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
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		711	28,22	25,69	85,75	686,78	0,41	17,51	53,79		162,53	420,92	150,57	9,21
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
668,01	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		250	3,64	14,33	51,57	345,25	0,06	42	75,01		29,22	42,48	13,5	0,81
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
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
911,03	Макароны отварные с маслом растительным .	130	4,76	4,3	29,56	175,97	0,05				19,96	30,68	9,64	0,68
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		477	19,82	17,07	57,44	462,64	76,68	10,2	929,44		69,46	224,4	37,55	5,46
Итого за день			56,52	62,08	273,24	1872,87	77,23	70,59	1078,24		318,62	762,91	236,59	17,3

Школьного питания"

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Детское меню (БКМ) полный день День: среда

Неделя 2 день 8 Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

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
203,09	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	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
Завтрак 2														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
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
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		746	19,91	21,13	99,97	669,72	0,42	23,07	23,36		133,37	305,35	113,85	5,77
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
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	3,7	7,9	38,31	239,14	0,08	0,03	2,5		20,47	34,06	9,22	0,76
Ужин														
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
464,09	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным, зелёный горошек	150	4,28	4,96	22,47	150,73	0,09	2			21,84	87,53	31,9	1,04
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	15,79	14,31	54,12	407,58	0,24	11,81	7,42		70,69	193,76	63,56	3,59
Итого за день			54,76	60,48	280,86	1885,98	30,32	157,14	429,28		386,82	728,39	245,36	13,73

...ат школьного питания"

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: Диетическое меню (БКМ) полный день День: четверг

Неделя 2 день 9 Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

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	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
916,02	Каша пшённая 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		430	7,03	10,04	67,29	387,6	0,21	0,13	20		41,66	119,08	43,69	2,02
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
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
302,21	Птица тушёная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	200/20	13,13	8,69	17,08	199,05	0,11	9,35	27,36		41,64	128,04	38,68	1,77
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	25,38	17,11	79,51	573,81	0,35	20,68	27,91		132,58	318,03	103,71	6,13
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
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		242	3,02	14,09	52,44	348,65	0,04	4			40	24	18	0,8
Ужин														
256,12	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока)	80	9,87	2,9	4,22	82,46	0,06	0,34	30,68		35,88	151,12	36,08	0,89
315,01	Рис отварной с маслом растительным	120	2,9	4,98	25,29	157,58	0,02				4,32	48,58	17,33	0,43
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		440	17,18	10,3	52,49	371,44	0,19	3,97	30,68		74,84	269,4	71,98	2,77
Итого за день			52,91	51,74	268,03	1749,7	0,81	30,78	78,59		309,08	742,51	246,38	12,12

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

№ 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
185,36	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
Итого за Завтрак		440	9,11	9,35	58,5	354,59	0,09	0,13	120		82,45	140,07	30,33	2,31
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый (200 мл)	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
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
282,08	Биточки из говядины без молока	60	9,02	8,71	9,32	151,75	0,04	0,6	2,28		11,92	87,65	11,67	1,43
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		641	25,08	20,94	88,24	641,92	0,28	29,94	2,84		148,11	292,13	89,84	6,01
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
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	3,5	14,27	43,08	310,19	0,05	0,03	75,01		22,66	38,27	8,35	0,78
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
2 911	Макароны отварные с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		440	12,23	12,64	85,3	503,94	76,6	6,49	460		66,89	89,02	29,07	1,76
Итого за день			50,22	57,4	291,42	1878,84	77,04	38,59	657,85		340,11	571,49	166,59	11,26