

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ "Ульт-Ягунская СОШ "

 Астапенко Н.Н.  
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Вкуснодей"

Шидула  
2024 г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1-4 классы

на зимне-весенний период 2025г.

п.Ульт-Ягун МБОУ "Ульт-Ягунская СОШ"





9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																										
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	78,08	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,14	0,08	0,15	0,01	0,02	2,35	88,60	50,95	3,50	0,11	9,55	0,36	81,35	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,97	0,29	10,14	62,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>679</b>	<b>21,40</b>	<b>26,24</b>	<b>127,09</b>	<b>849,98</b>	<b>40,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>4,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>1,73</b>	<b>36,05</b>	<b>192,84</b>	<b>196,97</b>	<b>49,31</b>	<b>2,81</b>	<b>779,88</b>	<b>1,39</b>	<b>110,90</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,40</b>	<b>26,24</b>	<b>127,09</b>	<b>849,98</b>	<b>40,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>4,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>1,73</b>	<b>36,05</b>	<b>192,84</b>	<b>196,97</b>	<b>49,31</b>	<b>2,81</b>	<b>779,88</b>	<b>1,39</b>	<b>110,90</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																										
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	29,62	187,39	0,81	0,04	0,03	0,23	0,55	0,07	0,00	0,11	0,74	11,30	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	0,79	62,04	1,16	0,01	0,03	
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	14,40	14,39	5,34	301,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,89	0,00	0,00	0,00	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,46	59,74	12,71	0,04	0,03	0,01	0,80	0,00	0,00	0,10	0,38	2,54	20,34	13,98	10,17	2,80	353,34	0,19	33,05	2,54	0,00	0,01	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>22,91</b>	<b>19,58</b>	<b>79,10</b>	<b>724,77</b>	<b>14,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>22,57</b>	<b>65,45</b>	<b>226,02</b>	<b>63,92</b>	<b>6,20</b>	<b>656,55</b>	<b>2,35</b>	<b>369,33</b>	<b>8,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>22,91</b>	<b>19,58</b>	<b>79,10</b>	<b>724,77</b>	<b>14,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>22,57</b>	<b>65,45</b>	<b>226,02</b>	<b>63,92</b>	<b>6,20</b>	<b>656,55</b>	<b>2,35</b>	<b>369,33</b>	<b>8,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	220,17	210,59	912,40	6 796,23	238,81	2,37	2,71	836,77	34,07	30,09	1,74	4,22	23,17	218,22	1 582,49	2 727,42	784,49	46,58	6 327,18	18,62	2 578,65	95,15	33,68	1,17	
Среднее значение за период	22,02	21,06	91,24	679,62	23,88	0,24	0,27	83,68	3,41	3,01	0,17	0,42	2,32	21,82	158,25	272,74	78,45	4,66	632,72	1,86	257,87	9,52	3,37	0,12	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	27,9	59,1																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Затрач с 1-4 класс	626

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

