

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Заветинской НШ-ДС  
пос. Фурмановка

О.Ю. Сенькина

« 01 » 03 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

О.В. Злобина

2023г.



Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Сенькина Ольга Юрьевна

директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЗАВЕТИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД"

Серийный номер:

3CFFEB1D2B745AC78AD24610157C1A84D4C3DB49

Срок действия с 11.01.2022 до 11.04.2023

**Примерный двухнедельный  
рацион (10 дней) питания для учащихся  
МАОУ Заветинской НШ-ДС пос. Фурмановка  
Сезон: 2023г.**

Возрастная категория: 7-11 лет 70% от суточного рациона

*Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» и сборника  
рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией  
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи плюс, 2017*

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: *Первая*  
 День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	14,50	18,40	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	150	0,60	0,60	17,50	71,30	338
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>20,63</b>	<b>21,90</b>	<b>110,43</b>	<b>651,80</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с горошком консервированным	60	0,84	2,45	3,40	18,30	53
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	211,80	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	10,90	9,70	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,90	11,77	39,84	237,60	302
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>32,17</b>	<b>35,16</b>	<b>156,69</b>	<b>938,39</b>	
<b>Полдник:</b>						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>15,42</b>	<b>18,53</b>	<b>40,73</b>	<b>412,88</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>68,22</b>	<b>75,59</b>	<b>307,85</b>	<b>2003,07</b>	

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: *Первая*  
 День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Подгарнировка из свеклы отварной с маслом	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Макаронные отварные с курицей и сыром 180/55/15	240	26,09	24,30	49,87	522,61	204/288
Чай с лимоном и сахаром	187	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>29,15</b>	<b>27,02</b>	<b>82,86</b>	<b>692,23</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из солёных огурцов с маслом	60	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	250	21,92	24,08	33,90	412,00	259
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>32,52</b>	<b>37,55</b>	<b>131,73</b>	<b>946,31</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,00</b>	<b>12,70</b>	<b>49,50</b>	<b>370,20</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1652</b>	<b>70,67</b>	<b>77,27</b>	<b>264,09</b>	<b>2008,74</b>	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Подгарнировка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша гречневая по-купчески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	<b>500</b>	<b>23,45</b>	<b>23,04</b>	<b>96,05</b>	<b>619,30</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	<b>760</b>	<b>28,00</b>	<b>31,34</b>	<b>126,19</b>	<b>908,60</b>	
<b>Полдник:</b>						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	<b>395</b>	<b>6,58</b>	<b>3,16</b>	<b>66,07</b>	<b>321,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1655</b>	<b>58,03</b>	<b>57,54</b>	<b>288,31</b>	<b>1848,90</b>	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Пудинг из творога с изюмом с соусом 150/50	200	22,47	20,32	42,88	444,34	222
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	<b>510</b>	<b>29,31</b>	<b>24,52</b>	<b>93,87</b>	<b>712,84</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Рассольник ленинградский на к/б	200	4,50	7,50	15,58	156,90	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	9,84	14,86	164,40	234/330
Пюре картофельное с маслом	150	5,08	5,33	19,13	144,70	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	<b>770</b>	<b>27,27</b>	<b>27,59</b>	<b>124,14</b>	<b>834,31</b>	
<b>Полдник:</b>						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	<b>280</b>	<b>11,69</b>	<b>10,07</b>	<b>32,01</b>	<b>267,88</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>	<b>68,27</b>	<b>62,18</b>	<b>250,02</b>	<b>1815,03</b>	

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: *Первая*  
 День: **5 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 170/40	210	14,50	21,80	27,70	271,30	215/306
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>26,19</b>	<b>32,49</b>	<b>85,32</b>	<b>647,80</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	60	0,76	6,10	9,60	76,35	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	1,80	4,92	13,70	103,70	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	20,40	21,60	49,60	478,86	287/330
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,71</b>	<b>33,41</b>	<b>122,37</b>	<b>883,34</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,00</b>	<b>12,70</b>	<b>49,50</b>	<b>370,20</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1635</b>	<b>62,90</b>	<b>78,60</b>	<b>257,19</b>	<b>1901,34</b>	

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: *Вторая*  
 День: **6 понедельник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	14,50	50,14	358,00	173
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,61</b>	<b>20,18</b>	<b>98,71</b>	<b>646,38</b>	
<b>Обед:</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Плов из птицы (куриные грудки)	250	20,04	16,49	34,50	372,60	291
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>33,79</b>	<b>28,98</b>	<b>141,65</b>	<b>941,22</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,00</b>	<b>12,70</b>	<b>49,50</b>	<b>370,20</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1680</b>	<b>63,40</b>	<b>61,86</b>	<b>289,86</b>	<b>1957,80</b>	

возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: **Вторая**  
 День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Подгарнировка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	24,80	261,30	292/330
Рис отварной с маслом	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>22,73</b>	<b>20,38</b>	<b>83,32</b>	<b>592,00</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,97	9,56	14,80	137,90	88
Тефтели мясные с соусом	110	11,90	9,56	19,60	149,50	288
Картофель тушенный	150	6,08	6,33	19,13	209,30	145
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>28,31</b>	<b>28,73</b>	<b>125,80</b>	<b>840,20</b>	
<b>Полдник:</b>						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>11,69</b>	<b>10,07</b>	<b>32,01</b>	<b>267,88</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>	<b>62,73</b>	<b>59,18</b>	<b>241,13</b>	<b>1700,08</b>	

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: **Вторая**  
 День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30	150	25,02	18,55	39,18	400,32	223
Фрукты сезонные	150	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>29,51</b>	<b>20,80</b>	<b>84,37</b>	<b>598,82</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	31,90	201,90	309
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,67</b>	<b>30,71</b>	<b>120,86</b>	<b>883,14</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>9,00</b>	<b>12,70</b>	<b>49,50</b>	<b>370,20</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1630</b>	<b>71,18</b>	<b>64,21</b>	<b>254,73</b>	<b>1852,16</b>	

возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: **Вторая**  
 День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	7,05	11,50	42,23	225,00	181
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,65</b>	<b>23,09</b>	<b>98,25</b>	<b>600,50</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из квашенной капусты с маслом	60	0,58	4,09	6,32	65,85	47
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	3,800	6,900	10,370	119,420	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>26,43</b>	<b>28,25</b>	<b>117,44</b>	<b>831,62</b>	
<b>Полдник:</b>						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>15,42</b>	<b>18,53</b>	<b>40,73</b>	<b>412,88</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1600</b>	<b>61,50</b>	<b>69,87</b>	<b>256,42</b>	<b>1845,00</b>	

Возраст: 7-11 лет  
 Сезон: Весна  
 Неделя: **Вторая**  
 День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
<b>Завтрак:</b>						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>24,05</b>	<b>23,64</b>	<b>110,85</b>	<b>666,30</b>	
<b>Обед:</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Рассольник ленинградский на к/б	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>20,56</b>	<b>29,48</b>	<b>118,12</b>	<b>836,39</b>	
<b>Полдник:</b>						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>Итого за полдник:</b>	<b>395</b>	<b>6,58</b>	<b>3,16</b>	<b>66,07</b>	<b>321,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1775</b>	<b>51,19</b>	<b>56,28</b>	<b>295,04</b>	<b>1823,69</b>	