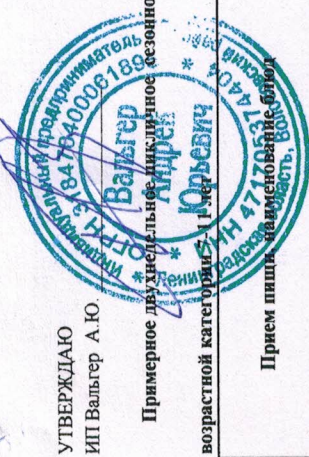


УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальтер А. Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Иванцова Татьяна Ефимовна



Примерное двухдневное личное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

возрастной категории 1 день

| Прием пищи  | № реп.      | Масса порций | Пищевые вещества(г) |       |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |          |        |        |         | Минеральные вещества |        |     |      |   |
|---|-------------|--------------|---------------------|-------|---------|---------|--------------------------------|----------|----------|--------|--------|---------|----------------------|--------|-----|------|---|
|   |             |              | Б                   | Ж     | У       | В1      |                                | С        | А        | Е      | Р      | Са      | К                    | Mg     | Fe  |      |   |
|   |             |              |                     |       |         |         |                                |          |          |        |        |         |                      |        |     | 4    | 5 |
| Пряник  | 3           | 40           | 2,36                | 1,88  | 30      | 146,4   | 0,03                           |          |          |        |        | 0,96    | 4,4                  | 20     | 3,6 | 0,32 |   |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным                                 | 184.23-2008 | 205          | 5,97                | 7,72  | 39,23   | 251,1   | 0,07                           | 1,28     | 54,36    | 126,52 | 156,56 | 36,05   | 0,59                 |        |     |      |   |
| Каша вязкая дружба: крупа пшеничная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным | 184.61-08   | 205          | 7,26                | 8,3   | 41,145  | 270,35  | 0,13                           | 1,3      | 55,3     | 130,1  | 180,4  | 45,9    | 1,055                |        |     |      |   |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом   | 2.01-2008   | 65           | 2,55                | 4,43  | 36,01   | 190,7   | 0,05                           | 0,72     | 47,65    | 11,1   | 32,45  | 12,6    | 0,73                 |        |     |      |   |
| Кофейный напиток с молоком  | 432-2008    | 200          | 1,45                | 1,6   | 22,31   | 109,8   | 0,02                           | 0,65     | 11       | 60,6   | 45     | 7       | 0,11                 |        |     |      |   |
| Молоко  | 434         | 200          | 6                   | 7     | 10      | 126     |                                | 3        | 46       | 252    | 189    | 29      |                      |        |     |      |   |
| Итого за Завтрак  | 915         |              | 19,62               | 30,93 | 178,695 | 1094,35 | 0,3                            | 6,95     | 214,31   | 2,09   | 584,72 | 623,41  | 134,15               | 2,805  |     |      |   |
| <b>Обед</b>   |             |              |                     |       |         |         |                                |          |          |        |        |         |                      |        |     |      |   |
| Салат из капусты квашеной   | 40.08       | 60           | 0,16                | 0,51  | 0,825   | 8,8     |                                | 1,8      |          | 0,23   | 4,3    | 3,1     | 1,5                  | 0,12   |     |      |   |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной                                | 94.15-2008  | 225          | 5,73                | 6,5   | 11,5    | 129,3   |                                | 16,4     | 173,5    | 0,82   | 36,8   | 98,18   | 21,3                 | 0,82   |     |      |   |
| Печень, тушенная в сметанном соусе  | 261         | 100          | 13,37               | 8,4   | 7,52    | 165,07  | 0,19                           | 12,43    | 5,539,03 | 2,98   | 24,32  | 228,65  | 15,12                | 4,96   |     |      |   |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 323         | 150          | 8,72                | 6,4   | 39,44   | 249,92  | 0,3                            | 34,03    | 6,6      | 19,92  | 207,7  | 138,33  | 4,68                 |        |     |      |   |
| Компот из из свежих яблок   | 394.04-2008 | 200          | 0,16                | 0,16  | 27,87   | 114,56  | 0,01                           | 4        | 2        | 0,08   | 7,12   | 4,4     | 3,6                  | 0,95   |     |      |   |
| Хлеб ржано-пшеничный  | к/к         | 30           | 1,68                | 0,33  | 14,82   | 69,9    | 0,03                           |          |          | 0,27   | 6,9    | 31,8    | 7,5                  | 0,93   |     |      |   |
| Итого за Обед   | 765         |              | 29,66               | 21,79 | 101,15  | 728,75  | 0,53                           | 32,83    | 209,53   | 4,75   | 95,06  | 570,73  | 185,85               | 12,34  |     |      |   |
| Итого за день   | 1270        |              | 49,28               | 52,72 | 279,845 | 1823,1  | 0,83                           | 39,78    | 423,84   | 6,84   | 679,78 | 1194,14 | 320                  | 15,145 |     |      |   |

ДЕНЬ 1

возрастной категории 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюда                   | № реп.      | Масса порций | Пищевые вещества(г) |        |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |          |       |        |        | Минеральные вещества |       |     |      |   |
|--|-------------|--------------|---------------------|--------|---------|---------|--------------------------------|----------|----------|-------|--------|--------|----------------------|-------|-----|------|---|
|  |             |              | Б                   | Ж      | У       | В1      |                                | С        | А        | Е     | Р      | Са     | К                    | Mg    | Fe  |      |   |
|  |             |              |                     |        |         |         |                                |          |          |       |        |        |                      |       |     | 4    | 5 |
| Пряник   | 3           | 40           | 2,36                | 1,88   | 30      | 146,4   | 0,03                           |          |          |       |        | 0,96   | 4,4                  | 20    | 3,6 | 0,32 |   |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным  | 184.23-2008 | 255          | 7,43                | 9,6    | 48,8    | 312,4   | 0,087                          | 40,84    | 67,62    | 0,29  | 157,37 | 194,75 | 44,85                | 0,74  |     |      |   |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом          | 2.01-2008   | 60           | 2,55                | 4,43   | 36,01   | 190,7   | 0,05                           | 0,72     | 47,65    | 0,68  | 11,1   | 32,45  | 12,6                 | 0,73  |     |      |   |
| Кофейный напиток с молоком                       | 432-2008    | 200          | 1,45                | 1,6    | 22,31   | 109,8   | 0,02                           | 0,65     | 11       | 60,6  | 45     | 7      | 0,11                 |       |     |      |   |
| Итого за Завтрак                                 | 555         |              | 6,36                | 17,51  | 115,4   | 759,3   | 0,187                          | 42,21    | 126,27   | 1,93  | 233,47 | 292,2  | 68,05                | 1,9   |     |      |   |
| <b>Обед</b>                                      |             |              |                     |        |         |         |                                |          |          |       |        |        |                      |       |     |      |   |
| Салат из капусты квашеной                        | 40.08       | 60           | 0,16                | 0,51   | 0,825   | 8,8     |                                | 1,8      |          | 0,23  | 4,3    | 3,1    | 1,5                  | 0,12  |     |      |   |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной | 94.15-2008  | 275          | 7                   | 8      | 14      | 158     |                                | 20       | 212      | 1     | 45     | 120    | 26                   | 1     |     |      |   |
| Печень, тушенная в сметанном соусе               | 261         | 100          | 13,37               | 8,4    | 7,52    | 165,07  | 0,19                           | 12,43    | 5,539,03 | 2,98  | 24,32  | 228,65 | 15,12                | 4,96  |     |      |   |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 323.02      | 180          | 10,46               | 7,68   | 47,33   | 299,9   | 0,36                           | 40,84    | 0,72     | 23,9  | 249,23 | 166    | 5,61                 |       |     |      |   |
| Компот из из свежих яблок                        | 394.04-2008 | 195          | 0,156               | 0,156  | 27,18   | 111,7   | 0,00975                        | 3,9      | 1,95     | 0,078 | 6,95   | 4,29   | 3,51                 | 0,93  |     |      |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | к/к         | 40           | 2,24                | 0,44   | 19,76   | 92,8    | 0,04                           |          |          | 0,36  | 9,2    | 42,4   | 10                   | 1,24  |     |      |   |
| Итого за Обед                                    | 850         |              | 33,386              | 25,186 | 116,615 | 836,27  | 0,59975                        | 38,13    | 254,79   | 5,368 | 113,67 | 647,67 | 222,13               | 13,86 |     |      |   |
| Итого за день                                    | 1405        |              | 49,746              | 47,696 | 232,015 | 1595,57 | 1,078675                       | 80,34    | 381,06   | 7,298 | 347,14 | 939,87 | 290,18               | 15,76 |     |      |   |

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальгер А.Ю.

Согласовано

Директор ИК ОУ Кикеринской СОШ

Примерное двухдневное недельное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного учреждения ИК ОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб. возрастной категории 11 лет

2 день

Table with columns: Прием пищи, Масса порций, № рец., Пищевые вещества (г) (Б, Ж, У, 4, 5, 6), Энергетическая ценность (ккал), Витамины (В1, С, А, Е, 10, 11, 12, 13, 14, 15), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include: Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным, Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом, Какао с молоком, Молоко, Яблоко, Хлеб пшеничный, Итого за Завтрак, Обед, Борщ с капустой, Котлеты рыбные, Картофель отварной с маслом сливочным, Огурец свежий, Компот из смеси сухофруктов, Хлеб ржано-пшеничный, Итого за Обед, Итого за день.

возрастной категории 12 лет и старше

Table with columns: Прием пищи, Масса порций, № рец., Пищевые вещества (г) (Б, Ж, У, 4, 5, 6), Энергетическая ценность (ккал), Витамины (В1, С, А, Е, 10, 11, 12, 13, 14, 15), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include: Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным, Какао с молоком, Яблоко, Хлеб пшеничный, Итого за Завтрак, Обед, Борщ с капустой, Котлеты рыбные, Картофель отварной с маслом сливочным, Огурец свежий, Компот из смеси сухофруктов, Хлеб ржано-пшеничный, Итого за Обед, Итого за день.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальтер



Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Давыдова Татьяна Ефимовна

МКОУ Кикеринской СОШ,

Примерное двухдневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного учреждения «МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

3 день

возрастной категории 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порций | № реп.      | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая Ценность (ккал) | Витамины |         |       |        |        | Минеральные вещества |        |    |   |   |
|--|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|----------|---------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----|---|---|
|  |              |             | Б                   | Ж     | У      | Y       |                                | В1       | С       | А     | Е      | Са     | P                    | Mg     | Fe |   |   |
|  |              |             |                     |       |        |         |                                |          |         |       |        |        |                      |        |    | 4 | 5 |
| Макаронны запеченные с сыром                   | 200          | 211-08      | 11,23               | 15,53 | 44,5   | 371,04  | 0,09                           | 0,11     | 122,89  | 10,36 | 165,34 | 176,49 | 17,79                | 1,2    |    |   |   |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 205          | 184.59-2008 | 7,42                | 7,72  | 37,74  | 251,12  | 0,1                            | 1,28     | 54,36   | 0,71  | 131,84 | 127,98 | 21,97                | 0,59   |    |   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 35           | 1,12        | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8   | 0,06                           | 65,3     | 0,62    | 10,4  | 36,7   | 13,2   | 0,82                 |        |    |   |   |
| Яблоко свежее                                  | 110          | к/к         | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 47      | 10                             | 6        | 0,2     | 16    | 8      | 11     | 2,2                  |        |    |   |   |
| Кофейный напиток                               | 200          | 432-2008    | 1,45                | 1,6   | 22,31  | 109,8   | 0,02                           | 0,65     | 11      | 60,6  | 45     | 7      | 0,11                 |        |    |   |   |
| Молоко   | 200          | 434         | 6                   | 7     | 10     | 126     | 3                              | 46       | 252     | 189   | 29     |        |                      |        |    |   |   |
| Итого за Завтрак                               | 605          |             | 29,7                | 40,9  | 143,75 | 1073,76 | 0,27                           | 15,04    | 305,55  | 11,89 | 636,18 | 583,17 | 99,96                | 4,92   |    |   |   |
| Огурец соленый кусочком                        | 60           | к/к         | 0,28                |       | 0,54   | 4,14    |                                | 1,62     |         |       | 7,3    | 7,56   | 0,18                 |        |    |   |   |
| Суп картофельный с горохом и с говядиной       | 205          | 99.75-2008  | 4,05                | 4,92  | 7,8    | 92,3    | 0,055                          | 4,6      | 206,2   | 1,05  | 16,65  | 69,88  | 18,58                | 1,048  |    |   |   |
| Овощи ,тушеные в молочном соусе(Рагу овощное)  | 150          | 338         | 3,01                | 3,29  | 10,65  | 92,11   | 0,07                           | 9,32     | 694,51  | 0,3   | 62,39  | 74,95  | 29,15                | 0,79   |    |   |   |
| Туляш из говядины                              | 80           | 259.03      | 12                  | 13    | 2      | 171     |                                | 1        |         | 2     | 12     | 121    | 16                   | 2      |    |   |   |
| Кисель плодово-ягодный                         | 200          | 411         |                     |       | 33,93  | 130,93  |                                |          |         | 0,45  | 11,5   | 53     | 12,5                 | 0,1    |    |   |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50           | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116     | 0,06                           | 16,54    | 900,71  | 3,8   | 110,62 | 326,39 | 76,41                | 5,488  |    |   |   |
| Итого за Обед                                  | 745          |             | 21,62               | 21,76 | 79,62  | 606,48  | 0,185                          | 16,54    | 900,71  | 3,8   | 110,62 | 326,39 | 76,41                | 5,488  |    |   |   |
| Итого за день                                  | 1255         |             | 51,32               | 62,66 | 223,37 | 1680,24 | 0,455                          | 31,58    | 1206,26 | 15,69 | 746,8  | 909,56 | 176,37               | 10,408 |    |   |   |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порций | № реп.     | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая Ценность (ккал) | Витамины |         |       |         |        | Минеральные вещества |       |    |   |   |
|--|--------------|------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|----------|---------|-------|---------|--------|----------------------|-------|----|---|---|
|  |              |            | Б                   | Ж     | У      | Y       |                                | В1       | С       | А     | Е       | Са     | P                    | Mg    | Fe |   |   |
|  |              |            |                     |       |        |         |                                |          |         |       |         |        |                      |       |    | 4 | 5 |
| Макаронны запеченные с сыром             | 250          | 211-08     | 14,03               | 19,41 | 55,62  | 463,8   | 0,11                           | 0,14     | 153,62  | 12,95 | 206,68  | 220,62 | 22,24                | 1,5   |    |   |   |
| Кофейный напиток с молоком               | 200          | 432-2008   | 1,45                | 1,6   | 22,31  | 109,8   | 0,02                           | 0,65     | 11      | 60,6  | 45      | 7      | 0,11                 |       |    |   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным             | 35           | 1,12       | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8   | 0,06                           | 65,3     | 0,62    | 10,4  | 36,7    | 13,2   | 0,82                 |       |    |   |   |
| Яблоко свежее                            | 100          | к/к        | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 47      | 10                             | 6        | 0,2     | 16    | 8       | 11     | 2,2                  |       |    |   |   |
| Итого за Завтрак                         | 550          |            | 19,08               | 30,06 | 107,13 | 789,4   | 0,19                           | 10,79    | 235,92  | 13,77 | 293,68  | 310,32 | 53,44                | 4,63  |    |   |   |
| Огурец соленый кусочком                  | 60           | к/к        | 0,18                |       | 0,36   | 2,76    |                                | 1,08     |         |       | 4,86    | 5,04   | 0,12                 |       |    |   |   |
| Суп картофельный с горохом и с говядиной | 260          | 99.75-2008 | 5,14                | 6,24  | 9,87   | 117,07  | 0,07                           | 5,83     | 261,5   | 1,32  | 21,113  | 88,62  | 23,56                | 1,33  |    |   |   |
| Овощи тушеные (Рагу овощное)             | 180          | 351.03     | 2,61                | 8,2   | 9,95   | 154,82  | 0,08                           | 10,37    | 1374,62 | 1,92  | 50,31   | 85,03  | 42,32                | 1,29  |    |   |   |
| Туляш из говядины                        | 100          | 259        | 14                  | 16    | 2      | 211     |                                | 2        |         | 2     | 15      | 149    | 18                   | 2     |    |   |   |
| Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 411        | 0,1                 | 0,1   | 27,9   | 113     | 0,01                           | 2        |         | 0,1   | 5       | 8      | 2                    | 0,4   |    |   |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | к/к        | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8    | 0,04                           | 19,28    | 1636,12 | 5,7   | 105,483 | 378,09 | 96                   | 6,26  |    |   |   |
| Итого за Обед                            | 840          |            | 24,27               | 30,98 | 69,84  | 691,45  | 0,2                            | 19,28    | 1636,12 | 5,7   | 105,483 | 378,09 | 96                   | 6,26  |    |   |   |
| Итого за день                            | 1390         |            | 43,35               | 61,04 | 176,97 | 1480,85 | 0,39                           | 30,07    | 1872,04 | 19,47 | 399,163 | 688,41 | 149,44               | 10,89 |    |   |   |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.Ю

Согласовано  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Вальгер Татьяна Ефимовна



Примерное двухдневное недельное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

День 4

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порций | № рецеп.    | Пищевые вещества(г) |       |         |         | Энергетическая | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества |        |       |   |    |
|--|--------------|-------------|---------------------|-------|---------|---------|----------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|---|----|
|  |              |             | Б                   |       | Ж       |         |                | У        | В1     | С     | А      | Е                    | Ca     | P     | M | Fe |
|  |              |             | 4                   | 5     | 6       | 7       |                |          |        |       |        |                      |        |       |   |    |
| Запеканка из творога с яблоком и грушей                | 200          | 193,08      | 11,41               | 10,52 | 67,12   | 409,95  | 0,08           | 0,36     | 79,67  | 0,5   | 12,47  | 213,57               | 44,23  | 1,07  |   |    |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным               | 205          | 184,-       | 5,27                | 5,93  | 30,833  | 204,45  | 0,1            | 0,1      | 40,7   | 2,4   | 186,42 | 160,86               | 29,52  | 0,88  |   |    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 35           | 1,12        | 3,2                 | 8,65  | 19,4    | 168,8   | 0,06           |          | 65,3   | 0,62  | 10,4   | 36,7                 | 13,2   | 0,82  |   |    |
| Банан  | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5   | 21      | 96      | 0,04           | 10       | 20     | 0,4   | 8      | 28                   | 42     | 0,6   |   |    |
| Чай с лимоном  | 205          | 431.13-2008 | 0,05                | 0,01  | 13,12   | 53,57   |                | 2        | 0,1    | 0,01  | 2,39   | 1,1                  | 0,6    | 0,07  |   |    |
| Молоко   | 200          | 434         | 6                   | 7     | 10      | 126     |                | 3        | 46     |       | 252    | 189                  | 29     |       |   |    |
| Итого за Завтрак                                       | 945          |             | 27,43               | 32,61 | 161,473 | 1058,77 | 0,28           | 15,46    | 251,77 | 3,93  | 583,68 | 629,23               | 158,55 | 3,44  |   |    |
| Обед   |              |             |                     |       |         |         |                |          |        |       |        |                      |        |       |   |    |
| Салат из свежесы с маслом растительным                 | 60           | к/к         | 0,54                | 4,03  | 3,17    | 51,08   | 0,01           | 3,6      | 0,72   | 1,8   | 14,79  | 15,86                | 8,01   | 0,52  |   |    |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с говяжьей сметаной | 210          | 84,49       | 2,82                | 4,02  | 6,17    | 76,92   | 0,05           | 14,48    | 215,27 | 1,05  | 39,37  | 56,31                | 19,64  | 0,88  |   |    |
| Гуляш из свинины                                       | 80           | 259,27      | 11,64               | 12,69 | 2,34    | 171,15  | 0,04           | 0,59     |        | 1,71  | 12,31  | 120,53               | 15,93  | 1,82  |   |    |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным         | 150          | 331         | 5,52                | 4,69  | 28,44   | 186,7   | 0,06           |          | 32,65  | 7,7   | 11,21  | 36,84                | 8,37   | 0,84  |   |    |
| Сок разливной  | 200          | 442-2008    | 1                   |       | 20      | 92      |                | 4        |        |       | 14     | 14                   | 8      | 2,8   |   |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30           | к/к         | 1,68                | 0,33  | 14,82   | 69,9    | 0,03           |          |        | 0,27  | 6,9    | 31,8                 | 7,5    | 0,93  |   |    |
| Итого за Обед  | 730          |             | 23,2                | 25,76 | 74,94   | 647,75  | 0,19           | 22,67    | 248,64 | 12,53 | 98,58  | 275,34               | 67,45  | 7,79  |   |    |
| Итого за день  | 1255         |             | 50,63               | 58,37 | 236,413 | 1706,52 | 0,47           | 38,13    | 500,41 | 16,46 | 682,26 | 904,57               | 226    | 11,23 |   |    |

возрастной категории 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порций | № рецеп.    | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая | Витамины |        |      |        | Минеральные вещества |        |       |   |    |
|--|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|----------------|----------|--------|------|--------|----------------------|--------|-------|---|----|
|  |              |             | Б                   |       | Ж      |         |                | У        | В1     | С    | А      | Е                    | Ca     | P     | M | Fe |
|  |              |             | 4                   | 5     | 6      | 7       |                |          |        |      |        |                      |        |       |   |    |
| 1  | 2            | 3           |                     |       |        |         |                |          |        |      |        |                      |        |       |   |    |
| Банан  | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5   | 21     | 96      | 0,04           | 10       | 20     | 0,4  | 8      | 28                   | 42     | 0,6   |   |    |
| Запеканка из творога с яблоком и грушей                | 220          | 224.72-2008 | 35,18               | 30,47 | 50,64  | 623,73  | 0,14           | 1,27     | 157,88 | 3,19 | 413,32 | 521,78               | 61,07  | 1,26  |   |    |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным                   | 40           | 3,08        | 6                   | 7     | 10     | 122     |                |          | 61     |      | 155    | 135                  | 14     | 1     |   |    |
| Чай с лимоном  | 205          | 431.13-2008 | 0,05                | 0,01  | 13,12  | 53,57   |                | 2        | 0,1    | 0,01 | 2,39   | 1,1                  | 0,6    | 0,07  |   |    |
| Итого за Завтрак                                       | 565          |             | 42,73               | 37,98 | 94,76  | 895,3   | 0,18           | 13,27    | 238,98 | 3,6  | 578,71 | 685,88               | 117,67 | 2,93  |   |    |
| Обед   |              |             |                     |       |        |         |                |          |        |      |        |                      |        |       |   |    |
| Салат из свежесы с маслом растительным                 | 60           | к/к         | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08   | 0,01           | 3,6      | 0,72   | 1,8  | 14,79  | 15,86                | 8,01   | 0,52  |   |    |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с говяжьей сметаной | 270          | 84,43-2008  | 7,84                | 9,36  | 7,83   | 153,91  | 0,09           | 18,53    | 286,9  | 1,39 | 54,6   | 108,7                | 29,14  | 1,27  |   |    |
| Гуляш из свинины                                       | 80           | 259,27      | 11,64               | 12,69 | 2,34   | 171,15  | 0,04           | 0,59     |        | 1,71 | 12,31  | 120,53               | 15,93  | 1,82  |   |    |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным         | 180          | 331,02      | 6,63                | 5,63  | 34,12  | 224,05  | 0,07           |          | 39,18  | 9,24 | 13,54  | 44,23                | 10,06  | 1,01  |   |    |
| Сок разливной  | 200          | 442-2008    | 1                   |       | 20     | 92      |                | 4        |        |      | 14     | 14                   | 8      | 2,8   |   |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8    | 0,04           |          |        | 0,36 | 9,2    | 42,4                 | 10     | 1,24  |   |    |
| Итого за Обед  | 830          |             | 29,89               | 32,15 | 87,22  | 784,99  | 0,25           | 26,72    | 326,8  | 14,5 | 118,44 | 345,72               | 81,14  | 8,66  |   |    |
| Итого за день  | 1340         |             | 72,62               | 70,13 | 181,98 | 1680,29 | 0,43           | 39,99    | 565,78 | 18,1 | 697,15 | 1031,6               | 198,81 | 11,59 |   |    |

День 4



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер  
Примерное меню прикормочного детского стационара (осень-зима-весна) балансируемое меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | № рец. | Пищевые вещества(г) |       |       |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |      | Минеральные вещества |         |       |       |
|--|--------|---------------------|-------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------|----------------------|---------|-------|-------|
|  |        | Б                   | Ж     | У     | Y      |                                      | В1       | С      | А      | Е    | Са                   | Р       | Mg    | Fe    |
| 1  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10     | 11   | 12                   | 13      | 14    | 15    |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205    | 184-2008            | 8     | 10    | 33     | 257                                  |          | 1      | 54     |      | 146                  | 233     | 71    | 2     |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным           | 205    | 184.01              | 9     | 9     | 33     | 254                                  |          | 1      | 55     |      | 127                  | 234     | 113   | 3     |
| Чай с сахаром  | 200    | 430,08-2008         |       |       | 12,97  | 51,87                                |          |        |        |      | 0,39                 |         |       | 0,04  |
| Молоко   | 200    | 434                 | 6     | 7     | 10     | 126                                  |          | 3      | 46     |      | 252                  | 189     | 29    |       |
| Банан  | 80     | к/к                 | 0,9   | 0,3   | 12,6   | 57,6                                 | 0,024    | 6      | 12     | 0,24 | 4,8                  | 16,8    | 25,2  | 0,36  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45     | 3.04                | 6,56  | 2,51  | 14,49  | 108                                  | 0,05     | 0,11   | 28,05  | 0,44 | 156,9                | 143,1   | 17,4  | 0,72  |
| Итого за Завтрак                                     | 935    |                     | 30,46 | 28,81 | 103,09 | 802,6                                | 0,074    | 11,11  | 195,05 | 1,68 | 686,7                | 815,9   | 255,6 | 6,08  |
| <b>Обед</b>  |        |                     |       |       |        |                                      |          |        |        |      |                      |         |       |       |
| Винегрет овощной с маслом растительным               | 60     | 51,29               | 1,39  | 10,14 | 7,38   | 127,54                               | 0,04     | 13,01  | 200,93 | 4,52 | 25,85                | 41,46   | 16,52 | 0,68  |
| Рассольник ленинградский                             | 200    | 91,61               | 3,6   | 4,43  | 13,07  | 107,41                               | 0,076    | 5,87   | 163,6  | 1,02 | 25,2                 | 76,62   | 21,1  | 0,88  |
| Капуста тушеная свежая                               | 180    | 346,02              | 4,15  | 5,21  | 17,65  | 136,45                               | 0,07     | 93,78  | 117,37 | 0,33 | 109,78               | 74,69   | 36,18 | 1,43  |
| Сосиска отварная                                     | 50     | 254                 | 6     | 12    |        | 131                                  |          |        |        |      | 18                   | 80      | 10    | 1     |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | 402,05-2008         | 0,33  | 0,02  | 30,81  | 125,73                               |          | 0,3    | 0,45   | 0,15 | 17,31                | 11,55   | 4,5   | 0,97  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 50     | к/к                 | 2,28  | 0,55  | 24,7   | 116                                  | 0,06     |        |        | 0,45 | 11,5                 | 53      | 12,5  | 1,55  |
| Итого за Обед  | 740    |                     | 17,75 | 32,35 | 93,61  | 744,13                               | 0,246    | 112,96 | 482,35 | 6,47 | 207,64               | 337,32  | 100,8 | 6,51  |
| Итого за день  | 1270   |                     | 48,21 | 61,16 | 196,7  | 1546,73                              | 0,32     | 124,07 | 677,4  | 8,15 | 894,34               | 1153,22 | 356,4 | 12,59 |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюда                       | № рец. | Пищевые вещества(г) |       |       |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|--|--------|---------------------|-------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|  |        | Б                   | Ж     | У     | Y      |                                      | В1       | С      | А      | Е    | Са                   | Р      | Mg     | Fe   |
| 1  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10     | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15   |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 255    | 184-2008            | 9,96  | 12,44 | 41,05  | 320                                  |          | 1,25   | 67,2   | 1,25 | 181,6                | 289,9  | 88,32  | 2,5  |
| Чай с сахаром  | 200    | 430,08-2008         |       |       | 12,97  | 51,87                                |          |        |        |      | 0,39                 |        |        | 0,04 |
| Банан  | 50     | к/к                 | 0,75  | 0,25  | 10,5   | 48                                   | 0,02     | 5      | 10     | 0,2  | 4                    | 14     | 21     | 0,3  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45     | 3.04                | 6,56  | 2,51  | 14,49  | 108                                  | 0,05     | 0,11   | 28,05  | 0,44 | 156,9                | 143,1  | 17,4   | 0,72 |
| Итого за Завтрак                                     | 550    |                     | 17,27 | 15,2  | 79,01  | 527,87                               | 0,07     | 6,36   | 105,25 | 1,89 | 342,89               | 447    | 126,72 | 3,56 |
| <b>Обед</b>  |        |                     |       |       |        |                                      |          |        |        |      |                      |        |        |      |
| Винегрет овощной с маслом растительным               | 60     | 51,29               | 1,39  | 10,14 | 7,38   | 127,54                               | 0,04     | 13,01  | 200,93 | 4,52 | 25,85                | 41,46  | 16,52  | 0,68 |
| Рассольник ленинградский                             | 275    | 91,5                | 8,29  | 9,43  | 17,3   | 189,82                               | 0,12     | 7,89   | 226,75 | 1,41 | 38,29                | 134,68 | 31,74  | 1,4  |
| Капуста тушеная свежая                               | 180    | 346,02              | 4,15  | 5,21  | 17,65  | 136,45                               | 0,07     | 93,78  | 117,37 | 0,33 | 109,78               | 74,69  | 36,18  | 1,43 |
| Сосиска отварная                                     | 55     | 254,15              | 6     | 16    |        | 168                                  |          |        | 33     |      | 18                   | 80     | 10     | 1    |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | 402,05-2008         | 0,33  | 0,02  | 30,81  | 125,73                               |          | 0,3    | 0,45   | 0,15 | 17,31                | 11,55  | 4,5    | 0,97 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40     | к/к                 | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 92,8                                 | 0,04     |        |        | 0,36 | 9,2                  | 42,4   | 10     | 1,24 |
| Итого за Обед  | 810    |                     | 21,01 | 31,1  | 85,52  | 712,8                                | 0,23     | 101,97 | 377,57 | 2,25 | 192,58               | 343,32 | 92,42  | 6,04 |
| Итого за день  | 1360   |                     | 38,28 | 46,3  | 164,53 | 1240,67                              | 0,3      | 108,33 | 482,82 | 4,14 | 535,47               | 790,32 | 219,14 | 9,6  |





Примерное дневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кухаринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

| возрастной категории | № рец.      | Пищевые вещества(г) | 7 день |        |         |      |       |        |       | витамины                       |        |        |       |      |   |    | Минеральные вещества |    |   |   |    |    |    |
|----------------------|-------------|---------------------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------------------------------|--------|--------|-------|------|---|----|----------------------|----|---|---|----|----|----|
|                      |             |                     | Б      |        |         | Ж    |       |        | У     | Энергетическая ценность (ккал) | B1     | C      | A     | E    | P | Ca | Mg                   | Fe |   |   |    |    |    |
|                      |             |                     | 4      | 5      | 6       | 4    | 5     | 6      |       |                                |        |        |       |      |   |    |                      |    | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 200                  | 211-08      | 11,23               | 15,53  | 44,5   | 371,04  | 0,09 | 0,11  | 122,89 | 10,36 | 165,34                         | 176,49 | 1,2    | 1,055 | 0,07 |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 205                  | 184-61-08   | 7,26                | 8,3    | 41,145 | 270,35  | 0,13 | 1,3   | 55,3   | 0,22  | 130,1                          | 180,4  | 45,9   | 1,055 | 0,07 |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 205                  | 431.13-2008 | 0,05                | 0,01   | 13,12  | 53,57   |      | 2     | 0,1    | 0,01  | 2,39                           | 1,1    | 0,6    | 0,07  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 200                  | 434         | 6                   | 7      | 10     | 126     |      | 3     | 46     |       | 252                            | 189    | 29     |       |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 30                   | к/к         | 2,37                | 0,3    | 14,49  | 70,5    | 0,05 |       | 0,39   | 0,39  | 6,9                            | 26,1   | 9,9    | 0,6   |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 80                   | к/к         | 0,44                | 0,44   | 10,78  | 51,7    | 0,03 | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6                           | 12,1   | 9,9    | 2,42  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Итого за Завтрак     | 920         | 17,36               | 16,61  | 74,33  | 521,81  | 0,27 | 15,25 | 106,79 | 0,81  | 409,99                         | 431,42 | 104,56 | 4,53  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Обед                 |             |                     |        |        |         |      |       |        |       |                                |        |        |       |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 60                   | 40-2008     | 0,32                | 1,02   | 1,65   | 17,53   |      | 3,54  |        | 0,46  | 8,43                           | 6,2    | 2,87   | 0,12  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 205                  | 100-42      | 4,45                | 3,42   | 16,63  | 115,41  | 0,1  | 13,43 | 166,4  | 1,87  | 21,13                          | 70,72  | 21,87  | 1     |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 90                   | 272.05      | 12                  | 12     | 10     | 202     |      | 21    | 37,15  | 0,2   | 20,66                          | 80,51  | 29,7   | 1,21  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 150                  | 333         | 2,9                 | 4,63   | 15,43  | 143,73  | 0,15 |       |        | 3     | 16                             | 119    | 19     | 2     |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 210                  | 430.08-2008 |                     |        | 12,97  | 51,87   |      |       |        |       | 0,39                           |        |        | 0,04  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 40                   | к/к         | 2,24                | 0,44   | 19,76  | 92,8    | 0,04 |       |        | 0,36  | 9,2                            | 42,4   | 10     | 1,24  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 755                  |             | 21,91               | 21,51  | 76,44  | 623,34  | 0,29 | 37,97 | 203,55 | 5,89  | 75,81                          | 318,83 | 83,44  | 5,61  |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Итого за Обед        |             | 39,27               | 38,12  | 150,77 | 1145,15 | 0,56 | 53,22 | 310,34 | 6,7   | 485,8                          | 750,25 | 188    | 10,14 |      |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |

возрастной категории 12 лет и старше

| возрастной категории | № рец.      | Пищевые вещества(г) | 7 день |        |        |      |       |        |       | витамины                       |        |        |       |   |   |    | Минеральные вещества |    |   |   |    |    |    |
|----------------------|-------------|---------------------|--------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------------------------------|--------|--------|-------|---|---|----|----------------------|----|---|---|----|----|----|
|                      |             |                     | Б      |        |        | Ж    |       |        | У     | Энергетическая ценность (ккал) | B1     | C      | A     | E | P | Ca | Mg                   | Fe |   |   |    |    |    |
|                      |             |                     | 4      | 5      | 6      | 4    | 5     | 6      |       |                                |        |        |       |   |   |    |                      |    | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 250                  | 211-08      | 14,03               | 19,41  | 55,62  | 463,8  | 0,11 | 0,14  | 153,62 | 12,95 | 206,68                         | 220,62 | 22,24  | 1,5   |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 205                  | 431.13-2008 | 0,05                | 0,01   | 13,12  | 53,57  |      | 2     | 0,1    | 0,01  | 2,39                           | 1,1    | 0,6    | 0,07  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 30                   | к/к         | 2,37                | 0,3    | 14,49  | 70,5   | 0,05 |       | 0,39   | 0,39  | 6,9                            | 26,1   | 9,9    | 0,6   |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 60                   | к/к         | 0,44                | 0,44   | 10,78  | 51,7   | 0,03 | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6                           | 12,1   | 9,9    | 2,42  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Итого за Завтрак     | 545         | 13,5                | 11,79  | 86,99  | 516,17 | 0,32 | 14,6  | 74,6   | 0,87  | 193,89                         | 294,3  | 89,76  | 4,99  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Обед                 |             |                     |        |        |        |      |       |        |       |                                |        |        |       |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 60                   | 40-2008     | 0,32                | 1,02   | 1,65   | 17,53  |      | 3,54  |        | 0,46  | 8,43                           | 6,2    | 2,87   | 0,12  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 255                  | 100-32-2008 | 5,02                | 3,81   | 20,79  | 137,94 | 0,13 | 16,73 | 206,83 | 2,33  | 24,17                          | 83,43  | 26,68  | 1,19  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 100                  | 284.19-2008 | 8,84                | 13,48  | 8,7    | 195,91 | 0,04 | 2,16  | 36     | 4,21  | 14,6                           | 98,27  | 15,45  | 1,47  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 180                  | 333.02-2008 | 3,48                | 5,56   | 18,51  | 172,47 | 0,18 | 25,2  | 44,58  | 0,24  | 23,47                          | 96,34  | 35,56  | 1,44  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 210                  | 430.19-2008 |                     |        | 9,98   | 39,9   |      |       |        |       | 0,3                            |        |        | 0,03  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| 40                   | к/к         | 2,24                | 0,44   | 19,76  | 92,8   | 0,04 |       |        | 0,36  | 9,2                            | 42,4   | 10     | 1,24  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Итого за Обед        | 845         | 19,9                | 24,31  | 79,39  | 460,64 | 0,39 | 47,63 | 287,41 | 7,6   | 80,17                          | 326,64 | 90,56  | 5,49  |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |
| Итого за день        | 1390        | 33,4                | 36,1   | 166,38 | 976,81 | 0,71 | 62,23 | 362,01 | 8,47  | 274,06                         | 620,94 | 180,32 | 10,48 |   |   |    |                      |    |   |   |    |    |    |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Валгер



Согласовано  
Директор ИКОУ «Кикеринской СОШ»  
Дьячкова Татьяна Ефимовна



Примерное меню для школьников (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся ИКОУ «Кикеринской СОШ», Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

8 день

| № п/п            | № реп.      | Пищевые вещества(г) |       |        |         |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |        |      |   | Минеральные вещества |    |    |   |    |    |
|------------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------------|----------|--------|--------|--------|------|---|----------------------|----|----|---|----|----|
|                  |             | Б                   |       | Ж      |         | У     |       |                                      | В1       | С      | А      | Е      | Са   | P | Mg                   | Fe | Ca | P | Mg | Fe |
|                  |             | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     |                                      |          |        |        |        |      |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 193.08      | 11,41               | 10,52 | 67,12  | 409,95  | 0,08  | 0,36  | 79,67                                | 0,5      | 124,47 | 213,57 | 44,23  | 1,07 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 205              | 184-2008    | 8,55                | 8,87  | 39,06  | 273,61  | 0,19  | 1,25  | 55,29                                | 0,2      | 133,49 | 204,22 | 55,76  | 1,51 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 430.08-2008 |                     | 12,97 |        | 51,87   |       |       |                                      |          | 0,39   |        |        | 0,04 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 434         | 6                   | 7     | 10     | 126     |       |       | 46                                   |          | 252    | 189    | 29     |      |   |                      |    |    |   |    |    |
| 30               | к/к         | 2,37                | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0,05  |       |                                      | 0,39     | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6  |   |                      |    |    |   |    |    |
| 70               | к/к         | 0,2                 | 0,2   | 4,9    | 23,5    |       |       | 3                                    | 0,1      | 8      | 4      | 5,5    | 1,1  |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за Завтрак | 905         | 17,41               | 17,52 | 77,12  | 535,95  | 0,08  | 3,36  | 125,67                               | 0,5      | 376,47 | 402,57 | 73,23  | 1,07 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Обед             |             |                     |       |        |         |       |       |                                      |          |        |        |        |      |   |                      |    |    |   |    |    |
| 60               | 41          | 0,61                | 2,6   | 5,5    | 48,13   | 0,015 | 9,03  | 161,4                                | 1,18     | 18,1   | 4      | 2      | 0,13 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 210              | 76.53       | 3,51                | 4,5   | 8,25   | 97,28   | 0,05  | 8,13  | 219,55                               | 1,05     | 40,33  | 62,98  | 22,63  | 1,1  |   |                      |    |    |   |    |    |
| 220              | 311         | 56                  | 29    | 63     | 277,5   |       | 4     | 281                                  | 6        | 32     | 256    | 52     | 2    |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73  |       | 0,3   | 0,45                                 | 0,15     | 17,31  | 11,55  | 4,5    | 0,97 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 30               | к/к         | 1,68                | 0,33  | 14,82  | 69,9    | 0,03  |       |                                      | 0,27     | 6,9    | 31,8   | 7,5    | 0,93 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за Обед    | 720         | 62,13               | 36,45 | 122,38 | 618,54  | 0,095 | 21,46 | 662,4                                | 8,65     | 114,64 | 366,33 | 88,63  | 5,13 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за день    | 1220        | 79,54               | 53,97 | 199,5  | 1154,49 | 0,175 | 24,82 | 788,07                               | 9,15     | 491,11 | 768,9  | 161,86 | 6,2  |   |                      |    |    |   |    |    |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

| № п/п            | № реп.      | Пищевые вещества(г) |       |        |         |       |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |         |        |      |   | Минеральные вещества |    |    |   |    |    |
|------------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------------|----------|--------|---------|--------|------|---|----------------------|----|----|---|----|----|
|                  |             | Б                   |       | Ж      |         | У     |       |                                      | В1       | С      | А       | Е      | Са   | P | Mg                   | Fe | Ca | P | Mg | Fe |
|                  |             | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     |                                      |          |        |         |        |      |   |                      |    |    |   |    |    |
| 220              | 224.72-2008 | 35,18               | 30,47 | 50,64  | 623,73  | 0,14  | 1,27  | 157,88                               | 3,19     | 413,32 | 521,78  | 61,07  | 1,26 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 430.08-2008 |                     | 12,97 |        | 51,87   |       |       |                                      |          | 0,39   |         |        | 0,04 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 30               | к/к         | 2,37                | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0,05  |       |                                      | 0,39     | 6,9    | 26,1    | 9,9    | 0,6  |   |                      |    |    |   |    |    |
| 100              | к/к         | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 47      |       | 10    | 6                                    | 0,2      | 16     | 8       | 11     | 2,2  |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за Завтрак | 550         | 36,63               | 32,07 | 65,96  | 705,6   | 0,16  | 1,92  | 168,88                               | 3,19     | 473,71 | 566,78  | 68,07  | 1,35 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Обед             |             |                     |       |        |         |       |       |                                      |          |        |         |        |      |   |                      |    |    |   |    |    |
| 60               | 41          | 0,77                | 2,07  | 4,36   | 38,5    | 0,012 | 7,23  | 129,1                                | 0,95     | 14,46  | 11,16   | 6,62   | 0,41 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 270              | 76.14       | 6                   | 7     | 10     | 142     |       | 10    | 298                                  |          | 53     | 95      | 30     | 1    |   |                      |    |    |   |    |    |
| 250              | 311         | 31,11               | 35,89 | 40,86  | 610,83  | 0,19  | 4,7   | 298                                  | 6        | 38,08  | 325,9   | 60,44  | 2,64 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 200              | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73  |       | 0,3   | 0,45                                 | 0,15     | 17,31  | 11,55   | 4,5    | 0,97 |   |                      |    |    |   |    |    |
| 50               | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116     | 0,06  |       |                                      | 0,45     | 11,5   | 53      | 12,5   | 1,55 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за Обед    | 830         | 40,49               | 45,53 | 110,73 | 1033,06 | 0,262 | 22,23 | 725,55                               | 7,55     | 134,35 | 496,61  | 114,06 | 6,57 |   |                      |    |    |   |    |    |
| Итого за день    | 1380        | 77,12               | 77,6  | 176,69 | 1738,66 | 0,422 | 24,15 | 894,43                               | 10,74    | 608,06 | 1063,39 | 182,13 | 7,92 |   |                      |    |    |   |    |    |



УТВЕРЖДАЮ  
ИПТ Вальгер А.Ю.



Согласовано  
Директор ИКОУ Кикеринской СОШ  
Давыдова Татьяна Ефимовна



Примерное меню на неделю для организации бюджетного учреждения ИКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

9 день

| Прием пищи                                       | № рецеп. | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамины |       |        |       |        |        |        |      | Минеральные вещества |    |    |    |   |   |   |
|--|----------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|----------------------|----|----|----|---|---|---|
|  |          | Б                   | Ж     | У      |                                   | B1       | C     | A      | E     | P      | Ca     | Mg     | Fe   | P                    | Ca | Mg | Fe |   |   |   |
|  |          |                     |       |        |                                   |          |       |        |       |        |        |        |      |                      |    |    |    | 4 | 5 | 6 |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 205      | 7,42                | 7,72  | 37,74  | 251,12                            | 0,1      | 1,28  | 54,36  | 0,71  | 131,84 | 127,98 | 21,97  | 0,59 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным         | 205      | 5,27                | 5,93  | 30,833 | 204,45                            | 0,098    | 0,95  | 40,7   | 2,4   | 186,42 | 160,86 | 29,52  | 0,88 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Чай с молоком                                    | 200      | 1,45                | 1,6   | 15,32  | 81,87                             | 0,02     | 0,65  | 11     | 60,39 | 45     | 7      | 0,09   |      |                      |    |    |    |   |   |   |
| Молоко   | 200      | 6                   | 7     | 10     | 126                               |          | 3     | 46     | 252   | 189    | 29     |        |      |                      |    |    |    |   |   |   |
| Фрукты свежие                                    | 100      | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48                                | 0,02     | 5     | 10     | 0,2   | 4      | 14     | 21     | 0,3  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 35       | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8                             | 0,06     |       | 65,3   | 0,62  | 10,4   | 36,7   | 13,2   | 0,82 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за Завтрак                                 | 910      | 17,37               | 23,62 | 77,64  | 593,92                            | 0,18     | 9,28  | 175,66 | 1,53  | 398,24 | 367,68 | 85,17  | 1,71 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Обед   |          |                     |       |        |                                   |          |       |        |       |        |        |        |      |                      |    |    |    |   |   |   |
| Салат из свежлы с маслом растительным            | 60       | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08                             | 0,01     | 3,6   | 0,72   | 1,8   | 14,79  | 15,86  | 8,01   | 0,52 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 215      | 5,07                | 2,91  | 16,34  | 112,23                            | 0,11     | 13,29 | 163,63 | 1,31  | 28,36  | 115,15 | 31,67  | 1,01 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 230      | 14,33               | 17,05 | 21,79  | 308,6                             | 0,21     | 10,04 | 28,04  | 3,54  | 38,13  | 187,63 | 47,07  | 2,33 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Сок разливной                                    | 200      | 1                   | 0,2   | 20,2   | 92                                | 0,02     | 4     | 0,2    | 14    | 8      | 8      | 2,8    |      |                      |    |    |    |   |   |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50       | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116                               | 0,06     |       |        | 0,45  | 11,5   | 53     | 12,5   | 1,55 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за Обед                                    | 755      | 23,22               | 24,74 | 86,2   | 679,91                            | 0,41     | 30,93 | 192,59 | 21,1  | 106,78 | 379,64 | 107,25 | 8,21 |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за день                                    | 1220     | 40,59               | 48,36 | 163,84 | 1273,83                           | 0,59     | 40,21 | 368,25 | 22,63 | 505,02 | 747,32 | 192,42 | 9,92 |                      |    |    |    |   |   |   |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

| Прием пищи, наименование блюда                   | № рецеп. | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамины |       |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |    |    |    |   |   |   |
|--|----------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|----|----|----|---|---|---|
|  |          | Б                   | Ж     | У      |                                   | B1       | C     | A      | E      | P      | Ca     | Mg     | Fe    | P                    | Ca | Mg | Fe |   |   |   |
|  |          |                     |       |        |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |                      |    |    |    | 4 | 5 | 6 |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 255      | 9,23                | 9,64  | 46,95  | 312,37                            | 0,12     | 1,6   | 67,62  | 0,883  | 164    | 159,2  | 27,33  | 0,74  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Чай с молоком                                    | 200      | 1,45                | 1,6   | 15,32  | 81,87                             | 0,02     | 0,65  | 11     | 60,39  | 45     | 7      | 0,09   |       |                      |    |    |    |   |   |   |
| Фрукты свежие                                    | 55       | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48                                | 0,02     | 5     | 10     | 0,2    | 4      | 14     | 21     | 0,3   |                      |    |    |    |   |   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 40       | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8                             | 0,06     |       | 65,3   | 0,62   | 10,4   | 36,7   | 13,2   | 0,82  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за Завтрак                                 | 510      | 14,63               | 20,14 | 92,17  | 611,04                            | 0,22     | 7,25  | 153,92 | 1,703  | 238,79 | 254,9  | 68,53  | 1,95  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Обед   |          |                     |       |        |                                   |          |       |        |        |        |        |        |       |                      |    |    |    |   |   |   |
| Салат из свежлы с маслом растительным            | 60       | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08                             | 0,01     | 3,6   | 0,72   | 1,8    | 14,79  | 15,86  | 8,01   | 0,52  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 300      | 12,4                | 3,99  | 20,43  | 167,74                            | 0,18     | 16,81 | 208,35 | 1,75   | 48,86  | 235,06 | 60,44  | 1,55  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 250      | 14,68               | 17,87 | 24,21  | 328,26                            | 0,22     | 11,12 | 28,5   | 3,91   | 36,83  | 197,01 | 50,77  | 2,47  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Сок разливной                                    | 180      | 0,9                 | 0,18  | 18,18  | 82,8                              | 0,018    | 3,6   | 0,18   | 12,6   | 7,2    | 7,2    | 2,2    | 2,52  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40       | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8                              | 0,04     |       |        | 0,36   | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за Обед                                    | 830      | 47,19               | 44,53 | 102,4  | 1005,25                           | 0,438    | 28,71 | 507,25 | 22,51  | 123,53 | 626,42 | 146,09 | 8,47  |                      |    |    |    |   |   |   |
| Итого за день                                    | 1340     | 61,82               | 64,67 | 194,57 | 1616,29                           | 0,658    | 35,96 | 661,17 | 24,213 | 362,32 | 881,32 | 214,62 | 10,42 |                      |    |    |    |   |   |   |

возрастной категории 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальтер А.Ю.



Составлено  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Дьячкова Татьяна Ефимовна  
МКОУ Кикеринской СОШ,

Примерное меню питания (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации образовательного питания учащихся  
Вологовского р-на на 2024-2025 года. Стоимость 137 руб.

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |        |          |          |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | витамины |         |         |         |         |   | Минеральные вещества |    |   |   |    |    |
|--|--------------|-------------|---------------------|--------|----------|----------|-------|--------|--------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---|----------------------|----|---|---|----|----|
|  |              |             | Б                   |        |          | Ж        |       |        |                                | У        |         |         | B1      | C       | A | E                    | Ca | P | M | Fe |    |
|  |              |             | 4                   | 5      | 6        | 9        | 10    | 11     |                                | 12       | 13      | 14      |         |         |   |                      |    |   |   |    | 15 |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным           | 205          | 184.01      | 9                   | 9      | 33       | 254      | 1     | 55     | 127                            | 234      | 113     | 3       |         |         |   |                      |    |   |   |    |    |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205          | 184-2008    | 8                   | 10     | 33       | 257      | 1     | 54     | 146                            | 233      | 71      | 2       |         |         |   |                      |    |   |   |    |    |
| Какао с молоком                                      | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8    | 25,07    | 151,36   | 0,04  | 1,3    | 22,12                          | 0,01     | 125,72  | 116,2   | 31      | 1,04    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Молоко   | 200          | 434         | 6                   | 7      | 10       | 126      | 3     | 46     | 252                            | 189      | 29      |         |         |         |   |                      |    |   |   |    |    |
| Фрукты свежие  | 100          | к/к         | 0,9                 | 0,3    | 12,6     | 57,6     | 0,024 | 6      | 12                             | 0,24     | 4,8     | 16,8    | 25,2    | 0,36    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Бутерброд с сыром                                    | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51   | 14,49    | 108      | 0,05  | 0,11   | 28,05                          | 0,44     | 156,9   | 143,1   | 17,4    | 0,72    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за Завтрак                                     | 910          |             | 21,56               | 18,51  | 57,49    | 488      | 0,05  | 4,11   | 129,05                         | 0,44     | 535,9   | 566,1   | 159,4   | 3,72    |   |                      |    |   |   |    |    |
| <b>Обед</b>  |              |             |                     |        |          |          |       |        |                                |          |         |         |         |         |   |                      |    |   |   |    |    |
| Огурец соленый                                       | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01   | 0,17     | 1,3      |       |        |                                |          |         |         |         |         |   |                      |    |   |   |    |    |
| Суп картофельный с крупой(рис) с курой               | 210          | 98.44       | 8,43                | 6,89   | 16,92    | 163,8    | 0,12  | 13,89  | 183,44                         | 0,26     | 22,14   | 112,47  | 28,87   | 1,24    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Котлеты из свинины                                   | 90           | 466         | 8,35                | 19,77  | 8,08     | 249,15   | 0,26  | 0,58   |                                |          | 15,73   | 94,58   | 17,89   | 1,34    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Издалия макаронные отварные с маслом сливочным       | 150          | 331         | 5,52                | 4,69   | 28,44    | 186,7    | 0,06  |        | 32,65                          | 7,7      | 11,21   | 36,84   | 8,37    | 0,84    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Чай с сахаром  | 200          | 430.19-2008 | 2,24                | 0,44   | 9,76     | 39,9     | 0,04  |        |                                |          | 0,3     | 42,4    | 10      | 1,24    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40           | к/к         | 19,7                | 29,41  | 74,68    | 667,13   | 0,41  | 9,21   | 252,7                          | 12,15    | 79,07   | 239,2   | 60,29   | 4,61    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за Обед  | 750          |             | 41,26               | 47,92  | 132,17   | 1155,13  | 0,46  | 13,32  | 381,75                         | 12,59    | 614,97  | 805,3   | 219,69  | 8,33    |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за день  | 12395        |             | 498,82              | 535,28 | 1980,175 | 14621,15 | 4,95  | 456,47 | 5737,47                        | 116,65   | 6358,72 | 9110,12 | 2256,39 | 104,053 |   |                      |    |   |   |    |    |

возрастной категории 12 лет и старше

| Прием пищи, наименование блюдо             | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |         |          |          |         |        | Энергетическая ценность (ккал) | витамины |          |         |         |        |   | Минеральные вещества |    |   |   |    |    |
|--|--------------|-------------|---------------------|---------|----------|----------|---------|--------|--------------------------------|----------|----------|---------|---------|--------|---|----------------------|----|---|---|----|----|
|  |              |             | Б                   |         |          | Ж        |         |        |                                | У        |          |         | B1      | C      | A | E                    | Ca | P | M | Fe |    |
|  |              |             | 4                   | 5       | 6        | 9        | 10      | 11     |                                | 12       | 13       | 14      |         |        |   |                      |    |   |   |    | 15 |
| 1  | 2            | 3           | 4                   | 5       | 6        | 7        | 8       | 9      | 10                             | 11       | 12       | 13      | 14      | 15     |   |                      |    |   |   |    |    |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 205          | 184.01      | 9                   | 9       | 33       | 254      | 1       | 55     | 127                            | 234      | 113      | 3       |         |        |   |                      |    |   |   |    |    |
| Какао с молоком                            | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8     | 25,07    | 151,36   | 0,04    | 1,3    | 22,12                          | 0,01     | 125,72   | 116,2   | 31      | 1,04   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Фрукты свежие                              | 100          | к/к         | 0,4                 | 0,4     | 9,8      | 47       | 0,024   | 6      | 12                             | 0,24     | 4,8      | 16,8    | 25,2    | 0,36   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Бутерброд с сыром                          | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51    | 14,49    | 108      | 0,05    | 0,11   | 28,05                          | 0,44     | 156,9    | 143,1   | 17,4    | 0,72   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за Завтрак                           | 505          |             | 19,43               | 15,31   | 72,56    | 513,36   | 0,09    | 2,41   | 105,17                         | 0,45     | 409,62   | 493,3   | 161,4   | 4,76   |   |                      |    |   |   |    |    |
| <b>Обед</b>                                |              |             |                     |         |          |          |         |        |                                |          |          |         |         |        |   |                      |    |   |   |    |    |
| Огурец соленый                             | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01    | 0,17     | 1,3      |         |        |                                |          |          |         |         |        |   |                      |    |   |   |    |    |
| Суп картофельный с крупой(рис) с курой     | 260          | 98.44       | 10,44               | 8,54    | 20,95    | 202,8    | 0,14    | 18     | 227,2                          | 0,32     | 27,41    | 139,2   | 35,74   | 1,54   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Котлеты из свинины                         | 90           | 272.05      | 12                  | 12      | 10       | 202      | 0,07    |        | 39,18                          | 9,24     | 16       | 119     | 19      | 2      |   |                      |    |   |   |    |    |
| Издалия макаронные отварные                | 180          | 331.02-2008 | 6,63                | 5,63    | 34,12    | 224,05   | 0,07    |        |                                |          | 13,54    | 44,23   | 10,06   | 1,01   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Чай с сахаром                              | 200          | 430.19-2008 | 2,24                | 0,44    | 9,98     | 39,9     | 0,04    |        |                                |          | 0,3      |         |         | 0,03   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 40           | к/к         | 31,39               | 26,62   | 94,98    | 762,85   | 0,25    | 18,5   | 266,88                         | 12,93    | 68,75    | 347,23  | 76,2    | 5,88   |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за Обед                              | 830          |             | 50,82               | 41,93   | 167,54   | 1276,21  | 0,34    | 20,91  | 372,05                         | 13,38    | 478,37   | 840,53  | 237,6   | 10,64  |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за день                              | 1325         |             | 503,356             | 535,885 | 1814,615 | 14375,02 | 5,03675 | 494,32 | 6588,95                        | 123,131  | 4643,813 | 8450,13 | 2039,73 | 107,46 |   |                      |    |   |   |    |    |
| Итого за 10 дней                           | 13670        |             |                     |         |          |          |         |        |                                |          |          |         |         |        |   |                      |    |   |   |    |    |

ДЕНЬ 10

возрастной категории 12 лет и старше