



Меню ежедневных завтраков и обедов для обучающихся из семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации (сумма 1 дня 90 рублей). С 01.01.24 года.

ООО Сервисная компания
 «ИНКОС»
 6440376, Омск, ул. 5-я Советная, 192
 ИНН 503095922 КПП 550301001
 ОГРН 503095922
 В/Адрес: № 540 В/Б 24 (ПАО)
 г. Новосибирск

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер из сборника рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Номера 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	3,80	24,30	167,20	54-26c-2022/СР
	Сыр твердый сорта в жареная	90	7,00	8,90	0,00	107,90	54-1c-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,90	29,50	141,70	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3b-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	0,40	0,40	9,90	44,40	Пром
Итого за Завтрак:		990	16,60	15,70	70,20	487,60	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	6,50	54-2c-2022/СР
	Ще из говяжьей вырезки с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Котлета (биточка) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,90	54-5a-2022/ТПП
	Макаронные изделия	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1c-2022/СР
	Хлеб пшеничный	85	6,50	0,70	40,00	199,20	Пром
Итого за Обед:		805	32,20	17,50	196,40	714,00	
День 2							
Завтрак	Творожная запеканка с яблоком	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16a-2022/ТПП
	Сыр сметанный с яйцами	90	0,70	1,40	2,70	25,60	171/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,40	232,70	54-4c-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,20	0,10	6,60	28,90	54-10a-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,40	588,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,50	12,10	54-20c-2022/СР
	Суп с курицей и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Рис из отварной	150	26,00	8,90	21,90	271,70	54-20c-2022/СР
	Хлеб пшеничный	90	6,10	0,60	39,40	187,20	Пром
	Компот из яблок***	200	0,40	0,20	15,80	60,80	54-31a-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,20	15,60	93,70	706,20	
День 3							
Завтрак	Пшеница из пшеницы (пшеница из пшеницы)**	150	15,00	10,70	21,60	201,30	54-1c-2022/СР
	Сыр сметанный	90	0,70	0,90	2,90	17,50	Пром
	Хлеб пшеничный	90	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром
	Рис отварной без масла	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-20c-2022/СР
	Компот из яблок***	95	3,80	1,40	3,60	30,60	Пром
Итого за Завтрак:		585	23,70	17,40	62,80	328,80	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	4,20	14,30	54-1c-2022/СР
	Сметанный биточек**	200	1,80	4,90	7,00	88,20	54-18c-2022/СР
	Котлета из свинины	90	16,80	3,70	14,20	203,70	54-20c-2022/СР
	Картофель отварной с маслом	150	2,90	3,70	22,20	153,80	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,30	0,70	17,70	95,50	Пром
Итого за Обед:		790	27,30	20,90	101,50	752,50	
День 4							
Завтрак	Орбитовая нарезка*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7c-2022/СР
	Котлета (биточка) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,90	54-5a-2022/ТПП
	Картофельные шарики	150	1,10	5,30	19,80	109,40	54-11c-2022/СР
	Хлеб пшеничный	90	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3b-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-20c-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26c-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (молотая)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9p-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6c-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром
Итого за Обед:		760	27,10	32,60	86,90	749,90	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24c-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12a-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8b-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,30	64,50	486,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3a-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3c-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	232,70	54-4c-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40	

000761

День 6							
Завтрак	Голубцы свиные	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-25н-2022/ТПП
	Макароньки отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1н-2022/СР
	Соус сметанный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	54-1соус/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром
Итого за Завтрак:	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2нн-2022/СР
		520	18,30	16,30	73,40	514,18	
Обед	Овощи в нарезке*	60	2,10	7,10	6,10	96,80	39/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	5,00	5,80	11,30	116,90	54-11н-2022/СР
	Фрикадельки из курицы	90	15,90	1,20	6,70	101,30	297/2011
	Горох отварной с маслом	150	14,10	8,50	33,00	265,20	198/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1км-2022/СР
		750	40,90	23,20	96,70	759,60	
Итого за День 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23н-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1н-2022/СР
	Масло сливочное (порезанное)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3нн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,30	54-2н-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8н-2022/ТПП
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16н-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,20	35,90	233,70	54-4н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34км-2022/СР
Итого за Обед:		810	34,30	26,20	105,30	793,60	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20н-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1н-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	5,40	26,80	54-2нн-2022/СР
	Вулочки сладкие	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	69,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7н-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7н-2022/СР
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок****	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-15км-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9н-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,90	4,40	0,00	53,70	54-1н-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8нн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,80	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,10	15,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,70	12,80	54-7н-2022/СР
	Ветри с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2н-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9н-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1км-2022/СР
		750	29,40	31,50	76,80	787,60	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23н-2022/СР
	Котлеты(биточки) рыбные	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3н-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6н-2022/СР
	Хлеб пшеничный	70	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3нн-2020/СР
Итого за Завтрак:		520	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24н-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5н-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,70	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4км-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9н-2022/СР
	Пюре	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2нн-2022/СР
Итого за Завтрак:	Пюре в жидкой упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
		500	16,30	4,70	121,80	594,70	

Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20г-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4г-2022/СР
	Голубцы мясные	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29г-2022/ТТН
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,80	46,50	54-10гг/СР
	Макароны отварные с сыром	150	11,80	11,90	27,00	261,90	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		820	31,60	28,70	97,60	776,18	
День 6							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2г-2022/СР
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гг-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,00	15,20	66,60	479,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3г-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18г-2022/СР
	Курная тушенка с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70	54-25г-2022/ТТН
	Каша гречневая рассычатая	170	9,30	7,20	40,70	264,90	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	19,80	81,00	54-1хг-2022/СР
	Итого за Обед:		800	30,30	17,80	109,20	717,20
Средние показатели за период (завтрак):		486	20,408	14,542	66,533	478,775	
Средние показатели за период (обед):		784	35,758	23,308	96,323	738,367	
Средние показатели за период:		1270	56,167	37,850	162,857	1217,142	

* Допущены замены овощей паровыми овощами (стручковыми) на консервированные овощи, такие как: стручковый горошек, персики, морковь, сладкая кукуруза либо на салаты из овощей или отварные овощи, зерна пшеницы, зерна овсянки, мюсли из овсяной с 1 марта 2021 в соответствии с меню.

** Фрукты свежие: яблоки, малина, клубника. На допущены замены свежих фруктов: Допущены замены: ягоды (фрукты). Допущены замены фруктов в соответствии с сезонностью.

*** Допущены замены чая в соответствии с сезонностью.

**** Для приготовления молочной каши использованы крупы: пшеница, овсянка, гречка, овсянка, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (объемы рецензур):

- Объем рецензур блюд в типовом меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных учреждений / Москва, 2022 г., 2022

- Объем рецензур блюд в типовом меню, Издательство "ФГОУ «Новосибирский ИИОИ питания» Регионального ЦО, Новосибирск, 2021.

- Объем рецензур на продукты для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Доп. прил. Москва, 2011 г.

- Объем рецензур на продукты для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Доп. прил. Москва, 2016 г.

- Объем рецензур блюд в типовом меню «Школьное Аппетит» Москва, 2019 г.

- Объем биологической ценности, рецензур блюд в типовом меню для дошкольных учреждений в детском оздоровительном учреждении (Гары, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день (завтрак)	Рекомендуем значение по меню в среднем за день (завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	522,5	500		
Калорийность, ккал	523,3	470-675,6	108%	21%
Количество белков (г)	21,07	15,4	137%	27%
Количество жиров (г)	16,43	15,8	104%	21%
Количество углеводов (г)	72,79	67	109%	22%
Витамин С, мг	17,58	12	147%	29%
Витамин В1, мг	0,21	0,24	88%	18%
Витамин В2, мг	0,28	0,28	100%	20%
Витамин А, мг рр	245,19	140	175%	36%
Кальций, мг	284,86	220	129%	29%
Магний, мг	83,77	50	168%	34%
Железо, мг	3,93	2,4	164%	33%
Калий, мг	532,19	220	242%	48%
Йод, мг	59,74	20	299%	60%
Селен, мг	21,29	9	355%	71%

Энергетическая и биологическая ценность обеды для детей 7-11 лет

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день (обед)	Рекомендуем значение по меню в среднем за день (обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	788,3	700		
Калорийность, ккал	797,5	705-1036,4	99%	30%
Количество белков (г)	55,1	23,1	152%	48%
Количество жиров (г)	23,19	23,7	98%	29%
Количество углеводов (г)	97,31	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	30,46	18	169%	51%
Витамин В1, мг	0,43	0,36	119%	36%
Витамин В2, мг	0,42	0,42	100%	30%
Витамин А, мг рр	711,64	230	309%	100%
Кальций, мг	269,66	330	82%	25%
Магний, мг	169,84	75	228%	68%
Железо, мг	7,75	3,6	215%	65%
Калий, мг	1288,18	330	390%	117%
Йод, мг	103,95	30	347%	104%
Селен, мг	22,82	9	254%	76%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.