

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

БУ «Колледж-интернат Центр искусств для  
одарённых детей Севера»



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Перспектива»



О.А.Смирнова

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 2022 г.

для категории детей 7-11 лет

разовое питание в учебное время по месту нахождения образовательной организации

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
ттк№27	Омлет смешанный с колбасными продуктами с маслом	200/10	69,62	17,45	21,05	18,25	383,00	0,23	0,42	0,41	0,20	5,50	132,00	167,69	35,52	2,50	165,64	0,003	0,008	0,138					
ттк№98	Какао с молоком	200/10	15,97	3,36	3,34	23,24	96,47	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	130,53	71,20	24,00	0,96	86,82	0,003	0,001	0,019					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	6,39	4,47	0,63	27,75	134,55	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,020	0,000	0,010					
Акт к/п	Повидло	20	7,02	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600					
Акт к/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	35,00	1	1,2	56,90	132,00	0,060	0,035	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	14,90	2,56	28,00	0,060	0,000	0,112					
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>134,00</b>	<b>28,56</b>	<b>27,12</b>	<b>141,14</b>	<b>824,02</b>	<b>0,42</b>	<b>0,57</b>	<b>16,06</b>	<b>0,210</b>	<b>5,50</b>	<b>294,43</b>	<b>333,09</b>	<b>97,02</b>	<b>7,91</b>	<b>409,76</b>	<b>0,086</b>	<b>0,009</b>	<b>0,879</b>					

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
Акт к/п	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	20,89	5,26	5,32	0,00	70,00	0,008	0,06	0,14	0,093	1,900	176,00	50,00	7,00	0,20	9,88	0,000	0,002	0,000					
ттк№48	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/10	46,97	6,03	6,10	26,00	184,00	0,18	0,14	0,52	0,056	0,13	105,60	80,42	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040					
ттк№127	Чай с сахаром	200/10	2,69	1,63	1,41	4,00	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	3,95	4,47	0,63	27,75	134,55	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,4	0,020	0,000	0,010					
Акт к/п	Фрукт свежий (груша)	200	59,50	0,80	0,00	20,60	101,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000					
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>134,00</b>	<b>18,19</b>	<b>13,46</b>	<b>78,35</b>	<b>552,56</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>5,92</b>	<b>0,165</b>	<b>2,03</b>	<b>367,50</b>	<b>224,19</b>	<b>66,65</b>	<b>5,88</b>	<b>255,20</b>	<b>0,050</b>	<b>0,009</b>	<b>0,050</b>					

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
ттк№57	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	42,60	13,58	10,21	15,06	238,90	0,11	0,14	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100					
ттк№98	Какао с молоком	200/10	15,60	4,90	5,00	32,50	81,46	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	65,42	71,20	24,00	0,96	66,82	0,030	0,000	0,019					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	10,80	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000					
Акт к/п	Яйцо вареное	50	20,00	1,90	5,36	7,70	74,73	0,02	0,05	0,00	0,000	0,00	41,00	37,00	0,00	0,70	32,08	0,000	0,000	0,000					
Акт к/п	Фрукт свежий (банан)	200	45,00	0,80	0,00	26,00	114,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000					
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>134,00</b>	<b>22,86</b>	<b>20,93</b>	<b>96,08</b>	<b>578,69</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>6,05</b>	<b>0,135</b>	<b>0,07</b>	<b>165,33</b>	<b>248,97</b>	<b>84,65</b>	<b>6,63</b>	<b>269,81</b>	<b>0,048</b>	<b>0,000</b>	<b>0,119</b>					

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
ттк№81	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/10	35,04	7,23	7,67	33,17	219,03	0,18	0,14	0,10	0,056	0,07	105,60	81,42	12,16	1,05	89,8	0,025	0,006	0,04					
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	5,99	1,93	1,41	17,28	99,51	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,08					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	3,95	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600					
Акт к/п	Фрукт свежий (апельсин)	200	35,20	0,5	0,5	28,45	133,20	0,037	0,025	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	13,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112					
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>80,18</b>	<b>11,94</b>	<b>10,48</b>	<b>93,90</b>	<b>529,74</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>17,00</b>	<b>0,062</b>	<b>0,07</b>	<b>182,37</b>	<b>169,75</b>	<b>50,17</b>	<b>4,20</b>	<b>197,54</b>	<b>0,085</b>	<b>0,006</b>	<b>0,83</b>					

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	<b>Завтрак</b>																			
тпк №13	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	42	10,84	8,16	12,04	160,00	0,11	0,14	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,006	0,100
Акт к/п	Бутерброд (хлеб, масло сливочное, сыр)	40/20/15	23,5	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000
тпк №98	Напиток кофейный с молоком	200	10	1,93	1,41	17,28	99,51	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
Акт к/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	58,50	1	1,2	56,90	132,00	0,060	0,035	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	14,90	2,56	28,00	0,060	0,000	0,112
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>134,00</b>	<b>15,45</b>	<b>11,13</b>	<b>101,04</b>	<b>461,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>17,30</b>	<b>0,131</b>	<b>0,07</b>	<b>110,68</b>	<b>193,60</b>	<b>82,86</b>	<b>4,79</b>	<b>238,08</b>	<b>0,108</b>	<b>0,006</b>	<b>0,292</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	<b>Завтрак</b>																			
тпк №49	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	41,32	5,35	7,60	26,67	196,07	0,11	0,16	0,55	0,04	0,00	124,20	176,14	45,51	0,75	89,25	0,025	0,006	0,04
тпк №127	Чай с сахаром	200/10	2,68	1,63	1,41	12,83	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	10,00	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,60
Акт к/п	Курага	12	35,00	0,00	0,00	35,00	42	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	17,00	8,00	0,40	108,00	0,00	0,000	0,000
Акт к/п	Фрукт свежий (банан)	200	45,00	0,80	0,00	26,00	114,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>134,00</b>	<b>10,06</b>	<b>9,91</b>	<b>115,50</b>	<b>493,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>10,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>211,70</b>	<b>248,21</b>	<b>76,80</b>	<b>4,55</b>	<b>269,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,007</b>	<b>0,64</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк2624	Запеканка из творога с джемом	200/30	65,55	19,37	14,35	39,26	333,46	0,05	0,30	4,80	0,160	0,00	256,20	197,09	41,00	0,66	160,23	0,030	0,010	0,070					
тк26101	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	7,17	0,06	0,01	9,27	37,38	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000					
Акт к/п	Бутерброд (хлеб, масло сливочное, сыр)	40/20/15	22,79	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000					
Акт к/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	38,49	1	1,2	56,90	132,00	0,060	0,035	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	14,90	2,56	28,00	0,060	0,000	0,112					
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>134,00</b>	<b>22,11</b>	<b>15,92</b>	<b>120,25</b>	<b>572,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>22,60</b>	<b>0,160</b>	<b>0,00</b>	<b>277,63</b>	<b>246,73</b>	<b>65,70</b>	<b>4,24</b>	<b>273,51</b>	<b>0,106</b>	<b>0,010</b>	<b>0,182</b>					

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
Акт к/п	Сыр полужердых сортов (порционно)	20	20,64	5,26	5,32	0,00	70,00	0,008	0,06	0,14	0,093	1,900	176,00	50,00	7,00	0,20	9,88	0,000	0,002	0,000					
тк26	Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	200/10	48,22	7,28	8,82	33,64	225,08	0,21	0,14	0,52	0,055	0,06	105,60	88,42	22,16	1,05	89,25	0,025	0,006	0,040					
тк26127	Чай с сахаром	200/10	2,64	0,75	0,04	16,23	68,29	0,01	0,02	0,25	0,000	0,00	21,95	19,56	14,94	0,45	22,43	0,000	0,000	0,700					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	10,00	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600					
Акт к/п	Фрукт свежий (груша)	200	52,50	0,80	0,00	20,60	101,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000					
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>134,00</b>	<b>16,37</b>	<b>15,08</b>	<b>85,47</b>	<b>542,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>5,91</b>	<b>0,148</b>	<b>1,96</b>	<b>328,55</b>	<b>193,48</b>	<b>61,30</b>	<b>5,03</b>	<b>171,13</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>1,340</b>					

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк2657	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	48,95	13,58	10,21	15,06	238,90	0,11	0,14	0,40	0,125	0,07	32,71	92,97	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100					
тк2698	Какао с молоком	200/10	10,05	4,90	5,00	32,50	81,46	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	65,42	71,20	24,00	0,96	66,82	0,030	0,000	0,019					
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	10,00	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000					
Акт к/п	Яйцо вареное	50	20,00	1,90	5,36	7,70	74,73	0,02	0,05	0,00	0,000	0,00	41,00	37,00	0,00	0,70	32,08	0,000	0,000	0,000					
Акт к/п	Фрукт свежий (апельсин)	200	45,00	0,5	0,5	28,45	133,20	0,037	0,025	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	13,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112					
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>134,00</b>	<b>22,56</b>	<b>21,43</b>	<b>98,53</b>	<b>597,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>16,05</b>	<b>0,135</b>	<b>0,07</b>	<b>157,83</b>	<b>249,47</b>	<b>83,15</b>	<b>6,19</b>	<b>267,14</b>	<b>0,078</b>	<b>0,000</b>	<b>0,231</b>					

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк2688	Омлет натуральный с маслом	200/10	54,00	13,64	14,83	3,71	300,00	0,14	0,56	0,30	0,16	4,40	133,76	157,70	32,00	0,80	155,20	0,003	0,0060	0,100					
тк2643/1	Кофейный напиток с молоком	200	15,00	1,93	1,41	17,28	99,51	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080					
Акт к/п	Бутерброд (хлеб, масло сливочное, сыр)	40/20/15	20	1,68	0,36	14,82	69,60	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	7,20	31,80	8,20	0,96	73,50	0,016	0,000	0,000					
Акт к/п	Фрукт свежий (банан)	200	45,00	0,80	0,00	26,00	114,00	0,02	0,02	5,00	0,000	0,00	19,00	16,00	13,00	3,00	21,67	0,000	0,000	0,000					
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>134,00</b>	<b>18,05</b>	<b>16,60</b>	<b>61,81</b>	<b>583,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,66</b>	<b>7,20</b>	<b>0,166</b>	<b>4,40</b>	<b>219,23</b>	<b>257,83</b>	<b>73,51</b>	<b>5,02</b>	<b>311,21</b>	<b>0,049</b>	<b>0,006</b>	<b>0,180</b>					

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І

<b>Завтрак</b>																				
гц№49	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	51,20	5,35	7,60	26,67	196,07	0,11	0,16	0,55	0,04	0,00	124,20	176,14	45,51	0,75	89,25	0,025	0,006	0,04
тпк 127	Чай с сахаром	200/10	2,80	1,63	1,41	12,83	63,01	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,50	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом	40/20	10,00	2,28	0,90	15,00	78,00	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,60
Акт к/п	Десерт персики консервированные (ором прочищенные)	50	35,00	0,00	0,00	35,00	42	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	17,00	8,00	0,40	108,00	0,00	0,000	0,000
Акт к/п	Фрукт свежий (яблоко)	200	35,00	1	1,2	56,90	132,00	0,060	0,035	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	14,90	2,56	28,00	0,060	0,000	0,112
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>134,00</b>	<b>10,26</b>	<b>11,11</b>	<b>146,40</b>	<b>511,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>20,81</b>	<b>0,056</b>	<b>0,00</b>	<b>204,20</b>	<b>248,71</b>	<b>78,70</b>	<b>4,11</b>	<b>275,60</b>	<b>0,085</b>	<b>0,007</b>	<b>0,752</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся с 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
гц№75	Суп молочный с лапшой домашней	250	61,20	5,35	7,60	26,67	196,07	0,11	0,16	0,55	0,04	0,00	124,20	176,14	45,51	0,75	89,25	0,025	0,006	0,04
Акт к/п	Бутерброд хлеб с маслом и повидлом	40/20/15	15,00	0,06	0,01	9,27	37,38	0,00	0,01	2,80	0,00	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,00
гц№100	Чай с сахаром и молоком	200/10	12,80	4,90	5,00	32,50	81,46	0,02	0,08	0,65	0,01	0,00	65,42	71,20	24,00	0,96	66,82	0,030	0,000	0,019
Акт к/п	Фрукт свежий (апельсин)	200	45,00	0,5	0,5	28,45	133,20	0,037	0,025	15,00	0,000	0,00	11,50	16,50	13,50	2,56	19,00	0,030	0,000	0,112
<b>Итого:</b>		<b>735</b>	<b>134,00</b>	<b>10,81</b>	<b>13,11</b>	<b>96,89</b>	<b>448,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>19,00</b>	<b>0,050</b>	<b>0,00</b>	<b>203,85</b>	<b>265,18</b>	<b>84,61</b>	<b>4,33</b>	<b>186,85</b>	<b>0,085</b>	<b>0,006</b>	<b>0,171</b>