

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

 Е. И. Махайева
"28" августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО Аллегра

Кузнецова Н.В.
"28" августа 2023г

1Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 12 лет и старше с организацией 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,5,7,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МКОУ ВСОШ №1.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	240	15,722	19,193	48,186	430,609	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,036	19,9	100,327	661,093	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	250	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	29,878	44,039	118,707	980,286	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			61,049	68,176	308,655	2082,54	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5.2
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,574	20,634	95,549	624,232	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	36,537	36,352	160,837	1101,521	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			68,846	66,223	329,627	2169,934	
День 3							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,708	23,905	121,901	847,098	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	28,905	40,612	115,023	928,67	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,748	68,754	326,546	2216,93	
День 4							
Завтрак	1. Плов (из свинины).	200	16,045	32,52	35,34	498,671	№ 265М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	21,295	33,22	87,27	726,761	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,541	16,183	14,655	238,53	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	11,579	28,394	4,005	318,506	11.12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	39,661	48,631	134,606	1123,413	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			75,892	91,087	294,496	2289,336	
День 5							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	260	8,288	13,025	41,82	318,529	12.22 р-ра № 181М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,332	18,032	82,091	547,313	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	250	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 99М
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343п
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	35,276	25,984	128,817	878,151	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			62,744	48,252	300,529	1866,625	
День 6							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	15,798	26,837	4,38	322,696	7.2 р-ра №301П
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	20,698	27,237	69,56	596,286	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	1,9	0,3	6,3	38	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Биточки рубленные из кур.	100	14,373	16,264	17,907	270,543	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:		950	38,587	36,601	136,615	1015,289	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			69,421	68,075	295,796	2052,736	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	18,058	29,506	112,381	773,881	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	9,505	12,471	14,649	208,977	3.29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	34,579	45,989	126,647	1047,798	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			67,373	84,732	312,269	2265,861	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	240	15,722	19,193	48,186	430,609	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,036	19,9	100,327	661,093	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	1,9	0,3	6,3	38	№ 71М,70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10.43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	31,855	31,138	148,39	992,187	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			63,027	55,275	338,338	2094,442	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	15,798	26,837	4,38	322,696	7.2 р-ра №301П
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	20,698	27,237	69,56	596,286	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	16,154	3,839	15,49	161,916	№ 106
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	39,347	37,433	105,61	905,297	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			70,18	68,907	264,792	1942,745	
День 10							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	200	17,997	17,896	31,3	358,418	11.4 (р-ра № 291М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	23,31	18,603	83,441	588,902	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 203М)
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12,5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	39,07	44,945	137,125	1099,826	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			77,116	72,785	293,807	2132,91	
День 11							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	60	5,492	13,413	6,712	169,665	10.43
	2. Соус томатный	25	0,615	1,085	3,995	28,419	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	21,985	17,982	110,799	685,966	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,031	13,338	7,495	207,036	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	31,529	27,579	134,018	899,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,221	437,162	
Итого за день:			68,45	54,798	317,038	2022,688	
День 12							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	200	36,612	25,793	33,687	520,493	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	41,576	26,2	99,078	796,477	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	5,059	5,194	19,491	144,919	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9,11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18н/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Полдник	Итого за обед:	950	33,138	29,582	129,818	900,456	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
Итого за день:	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
			89,649	65,019	301,517	2136,095	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	240	15,722	19,193	48,186	430,609	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,036	19,9	100,327	661,093	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	250	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	29,878	44,039	118,707	980,286	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			61,049	68,176	308,655	2082,54	
День 14							
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5,2
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,574	20,634	95,549	624,232	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16,2р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	36,537	36,352	160,837	1101,521	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			68,846	66,223	329,627	2169,934	
День 15							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,708	23,905	121,901	847,098	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	28,905	40,612	115,023	928,67	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,748	68,754	326,546	2216,93	
День 16							
Завтрак	1. Плов (из свинины).	200	16,045	32,52	35,34	498,671	№ 265М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	21,295	33,22	87,27	726,761	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,541	16,183	14,655	238,53	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	11,579	28,394	4,005	318,506	11,12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	39,661	48,631	134,606	1123,413	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			75,892	91,087	294,496	2289,336	
День 17							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	260	8,288	13,025	41,82	318,529	12.22 р-ра № 181М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,332	18,032	82,091	547,313	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	250	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 99М
	3. Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343п
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	35,276	25,984	128,817	878,151	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			62,744	48,252	300,529	1866,625	
День 18							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	15,798	26,837	4,38	322,696	7.2 р-ра №301П
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	20,698	27,237	69,56	596,286	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Биточки рубленые из кур.	100	14,373	16,264	17,907	270,543	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	37,487	36,401	132,815	991,289	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			68,321	67,875	291,996	2028,736	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	18,058	29,506	112,381	773,881	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	9,505	12,471	14,649	208,977	3.29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	34,579	45,989	126,647	1047,798	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			67,373	84,732	312,269	2265,861	
День 20							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	240	15,722	19,193	48,186	430,609	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	640	21,036	19,9	100,327	661,093	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10,43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	30,755	30,938	144,59	968,187	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			61,927	55,075	334,538	2070,442	
День 21							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	15,798	26,837	4,38	322,696	7,2 р-ра №301П
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	20,698	27,237	69,56	596,286	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,496	7,551	18,002	178,076	№ 153П
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	32,689	41,145	108,123	921,457	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			63,522	72,618	267,304	1958,904	
День 22							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	200	17,997	17,896	31,3	358,418	11,4 (р-ра № 291М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	23,31	18,603	83,441	588,902	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 203М)
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	39,07	44,945	137,125	1099,826	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			77,116	72,785	293,807	2132,91	
День 23							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	60	5,492	13,413	6,712	169,665	10.43
	2. Соус томатный	25	0,615	1,085	3,995	28,419	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	21,985	17,982	110,799	685,966	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,031	13,338	7,495	207,036	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	31,529	27,579	134,018	899,56	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,221	437,162	
Итого за день:			68,45	54,798	317,038	2022,688	
День 24							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	200	36,612	25,793	33,687	520,493	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	41,576	26,2	99,078	796,477	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	5,059	5,194	19,491	144,919	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	33,138	29,582	129,818	900,456	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			89,649	65,019	301,517	2136,095	
Среднее значение за период			1690,132	1627,478	7361,73	50513,844	

Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г

2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

3. Завтрак и обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :

- для возрастной группы 7-11 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.

- для возрастной группы 12 -18 лет - 1628 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2713 ккал.

4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.

5. Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г

С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета в летний период - 20мг - для детей

6. до 11 лет, 25мг - для детей 12 лет и старше ; в весенний, осенний и зимний период 50мг - для детей до 11 лет, 70мг - для детей 12 лет и старше.

В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус

7. заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.

8. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук и т.д.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

9. При прготовлении блюд, допускается замена молока пастеризованного 2,5% жирности на молоко восстановленное из сухого.

10. Список нормативной документации используемой при разработке меню :

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. - М.: ДеЛи плюс, 2012г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015г (М)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Первалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие/Сост. А.В. Румянцев - 3-е изд., - М.: Изд "Дело и Сервис", 2002г

11. Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Технолог

Директор



Стеблецова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна