

СОГЛАСОВАНО:
Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

Е.А. Мамайева
"31 августа" 2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОС Аллегра
Кузнецова.Н.В
" " " 2023г



2Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 7 до 11 лет с организацией 3-х разового питания
для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска МАОУ СОШ № 30.

для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинского ЮОШ № 301							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Макаaronные изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	24,461	21,825	83,267	624,776	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	3,736	9,412	9,214	137,187	№82М
	3. Плов (из свинины).	240	19,254	39,024	42,407	598,407	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12.7 р-ра № 520П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	30,103	49,445	109,265	994,278	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			62,591	77,527	267,333	2010,764	
День 2							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4.3 р-ра № 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	12,503	16,151	89,913	548,079	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,941	8,657	12,615	144,378	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	6. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			56,573	61,212	286,354	1912,094	
День 3							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	2. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-ра № 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	16,836	23,22	99,911	669,978	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			50,851	69,094	264,322	1870,882	
День 4							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 204М
	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,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,628	14,216	81,147	512,643	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,766	9,205	11,208	166,755	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12,7 р-ра № 520П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	35,36	35,691	112,342	902,672	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			63,816	61,163	251,29	1805,024	
День 5							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16,20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	18,409	13,601	111,636	636,382	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба запеченная в сметанном соусе.	110	19,262	7,156	3,398	155,521	9,2 (р-ра № 338П)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	790	33,137	20,014	105,078	723,05	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			59,574	39,871	291,515	1751,142	
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Плов (из свинины)	150	11,692	22,131	27,359	356,056	№ 265М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	15,832	22,451	87,619	609,146	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Биточки рубленые из кур.	90	12,107	13,582	14,629	224,578	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4,3 р-ра № 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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	800	29,109	26,737	114,067	798,915	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			52,968	55,444	276,487	1799,771	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-ра № 305М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	510	24,132	35,508	90,91	768,439	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3,2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	28,297	41,175	101,486	881,517	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			65,057	87,939	250,817	2044,686	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,692	14,223	81,358	515,037	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	90	5,415	13,881	9,808	186,396	279М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	25,837	25,358	125,121	823,128	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			49,556	45,837	281,28	1729,875	
День 9							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина).	50	5,685	11,363	7,503	152,373	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	1,568	1,536	2,661	30,019	16.19п/ф
	3. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	15,058	18,07	108,928	647,829	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	12,923	3,072	12,392	129,533	№ 106
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	33,809	35,131	91,633	809,054	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			56,894	59,457	275,361	1848,593	
День 10							
Завтрак	1. Курица тушенная с луком	50	11,767	15,561	1,545	193,444	№ 404П
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	25,883	19,617	93,313	650,572	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное в белом соусе	90	11,855	25,972	2,732	292,36	№ 241М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	30,923	38,375	117,099	929,371	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			69,434	69,248	268,833	1974,673	
День 11							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины).	260	16,256	35,42	23,857	480,208	10.39 (р-ра № 259М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	19,396	35,74	58,717	623,298	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	11,914	10,909	6,428	171,761	№ 255М
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6,5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	26,443	23,663	111,893	756,921	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,401	387,71	
Итого за день:			58,666	70,659	228,011	1767,928	
День 12							
Завтрак	1. Мясо в белом соусе	75	10,233	25,654	2,059	280,088	10,49 (р-ра № 364П)
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	23,382	28,324	103,072	754,252	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	200	4,422	4,561	15,454	120,514	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	90	12,865	10,431	14,701	199,671	9,11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4,3 р-ра № 128М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12,7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	800	28,467	23,42	110,15	750,825	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			64,676	63	271,023	1894,787	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6,2 р-ра № 203М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	24,461	21,825	83,267	624,776	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	3,736	9,412	9,214	137,187	№82М
	3. Плов (из свинины).	240	19,254	39,024	42,407	598,407	10,27 (р-ра № 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12,7 р-ра № 520П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	770	30,103	49,445	109,265	994,278	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			62,591	77,527	267,333	2010,764	
День 14							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4.3 р-ра № 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	12,503	16,151	89,913	548,079	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,941	8,657	12,615	144,378	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	6. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Полдник	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	
	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
Итого за полдник:		300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			56,573	61,212	286,354	1912,094	
День 15							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	2. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	16,836	23,22	99,911	669,978	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			50,851	69,094	264,322	1870,882	
День 16							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 204М
	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,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,628	14,216	81,147	512,643	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,766	9,205	11,208	166,755	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12.7 р-ра № 520П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Полдник	Итого за обед:	770	35,36	35,691	112,342	902,672	
	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
Итого за полдник:		300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			63,816	61,163	251,29	1805,024	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 17							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	18,409	13,601	111,636	636,382	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М, 70М, 13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба запеченная в сметанном соусе.	110	19,262	7,156	3,398	155,521	9.2 (р-ра № 338П)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	790	33,137	20,014	105,078	723,05	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			59,574	39,871	291,515	1751,142	
День 18							
Завтрак	1. Плов (из свинины)	150	11,692	22,131	27,359	356,056	№ 265М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	15,832	22,451	87,619	609,146	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Биточки рубленные из кур.	90	12,107	13,582	14,629	224,578	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4.3 р-ра № 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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	800	29,109	26,737	114,067	798,915	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			52,968	55,444	276,487	1799,771	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	510	24,132	35,508	90,91	768,439	

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 соленные) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М, 70М, 13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3.2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	28,297	41,175	101,486	881,517	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			65,057	87,939	250,817	2044,686	
День 20							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,692	14,223	81,358	515,037	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	90	5,415	13,881	9,808	186,396	279М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток из кураги	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	25,837	25,358	125,121	823,128	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			49,556	45,837	281,28	1729,875	
День 21							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина).	50	5,685	11,363	7,503	152,373	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	1,568	1,536	2,661	30,019	16.19п/ф
	3. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	15,058	18,07	108,928	647,829	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М, 70М, 13 1М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	200	7,597	6,04	14,402	142,457	№ 153П
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	28,483	38,1	93,643	821,978	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			51,568	62,426	277,371	1861,517	
День 22							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Курица тушеная с луком	50	11,767	15,561	1,545	193,444	№ 404П
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	25,883	19,617	93,313	650,572	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное в белом соусе	90	11,855	25,972	2,732	292,36	№ 241м
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	30,923	38,375	117,099	929,371	
	Итого за обед:	770	30,923	38,375	117,099	929,371	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			69,434	69,248	268,833	1974,673	
День 23							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины).	260	16,256	35,42	23,857	480,208	10.39 (р-ра № 259М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	19,396	35,74	58,717	623,298	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	11,914	10,909	6,428	171,761	№ 255М
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	26,443	23,663	111,893	756,921	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,401	387,71	
Итого за день:			58,666	70,659	228,011	1767,928	
День 24							
Завтрак	1. Мясо тушеное в сметанно -томатном соусе	75	7,082	16,361	2,498	185,978	№ 256м
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	20,231	19,031	103,511	660,142	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	№ 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	200	4,422	4,561	15,454	120,514	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	90	12,865	10,431	14,701	199,671	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18 р-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	150	3,104	4,9	19,029	132,771	4.3 р-ра № 128М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12.7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	800	28,467	23,42	110,15	750,825	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			61,525	53,707	271,462	1800,677	
Среднее значение за период			1412,832	1514,58	6427,699	44739,251	

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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Перевалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептов 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