

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-СахалинскаМ.П. Мамайев
"31 августа" 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аллегра"

Кузнецова Н.В.
2023г

2Й- 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 № 30.

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. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11.6 (р-ра № 293М)
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	660	30,125	26,519	94,547	731,886	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			71,808	79,246	286,28	2135,416	
День 2							
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. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	14,707	23,247	98,442	652,002	
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	6.12 (р-ра № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			67,648	73,287	315,924	2179,786	
День 3							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	9,529	20,33	0,936	224,985	№260М
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	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
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	705	18,89	26,558	112,532	755,785	

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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			59,6	75,858	300,581	2107,699	
День 4							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	18,891	18,294	91,56	601,543	
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	6.12 (р-ра № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	16,605	13,688	56,026	421,244	
Итого за день:			75,157	80,613	282,192	2146,2	
День 5							
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 лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	21,698	17,689	124,261	733,859	
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 из овощей.	250	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 99М
	3. Рыба запеченная в сметанном соусе	130	28,61	8,55	3,914	207,679	9.2 (р-ра № 338П)
	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	48,21	24,633	126,451	907,889	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			81,713	51,009	323,737	2064,992	
День 6							
Завтрак	1. Плов (из свинины)	180	12,479	24,767	32,831	404,954	10.27 (р-ра № 265М)
	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:	630	17,379	25,167	98,011	678,544	

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	16.18и/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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			67,772	70,455	307,652	2117,077	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11.6 (р-ра № 293М)
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	29,539	41,055	103,546	887,599	
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 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			80,523	100,731	286,838	2361,661	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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:	600	18,954	18,301	91,771	603,936	
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	6.12 (р-ра № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			62,615	58,127	313,187	2019,368	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	60	7,228	13,986	9,676	190,408	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	16.19п/ф
	3. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	16,924	21,96	123,615	746,542	
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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			68,076	68,081	302,251	2075,082	
День 10							
Завтрак	1. Курица тушенная с луком	60	14,121	18,673	1,854	232,132	№ 404П
	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 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	30,677	23,249	106,153	750,826	
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 белом соусе	100	13,173	28,857	3,035	324,843	№ 241м
	4. Макаaronные 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	38,867	44,952	136,211	1095,126	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			85,949	81,889	299,01	2272,216	
День 11							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины).	300	18,757	40,869	27,528	554,083	10.39 (р-ра № 259М)
	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
	Итого за завтрак:	550	22,657	41,269	67,308	717,673	
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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	16,605	13,688	55,626	419,244	
Итого за день:			70,791	82,536	256,951	2036,477	
День 12							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Мясо в белом соусе	75	10,233	25,654	2,059	280,088	10,49 (р-ра № 364П)
	2. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	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
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	705	25,824	28,844	115,613	815,863	
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
	Итого за обед:	950	33,138	29,582	129,818	900,456	
	Итого за обед:	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	2. Ряженка	350	16,605	13,688	56,026	421,244	
	Итого за полдник:		75,567	72,114	301,457	2137,564	
Итого за день:							
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11,6 (р-ра № 293М)
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	660	30,125	26,519	94,547	731,886	
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	
	Итого за обед:	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
	Итого за полдник:		71,808	79,246	286,28	2135,416	
Итого за день:							
День 14							
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	16,20н/ф
	3. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	14,707	23,247	98,442	652,002	

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-па №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,628	2,783	48,163	259,792	6,12 (р-па № 171М)
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-па № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			67,648	73,287	315,924	2179,786	
День 15							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	9,529	20,33	0,936	224,985	№260М
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	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
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	705	18,89	26,558	112,532	755,785	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2,20 (р-па № 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-па № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			59,6	75,858	300,581	2107,699	
День 16							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	18,891	18,294	91,56	601,543	
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-па № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,628	2,783	48,163	259,792	6,12 (р-па № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-па № 386М
	Итого за полдник:	350	16,605	13,688	56,026	421,244	
Итого за день:			75,157	80,613	282,192	2146,2	
День 17							

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)	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 лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	21,698	17,689	124,261	733,859	
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 из овощей.	250	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 99М
	3. Рыба запеченная в сметанном соусе	130	28,61	8,55	3,914	207,679	9.2 (р-ра № 338П)
	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	48,21	24,633	126,451	907,889	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			81,713	51,009	323,737	2064,992	
День 18							
Завтрак	1. Плов (из свинины)	180	12,479	24,767	32,831	404,954	10.27 (р-ра № 265М)
	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:	630	17,379	25,167	98,011	678,544	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (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 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
Полдник	Итого за обед:	950	37,487	36,401	132,815	991,289	
	1. Выпечка из дрожжевого теста	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
Полдник	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			66,672	70,255	303,852	2093,077	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11.6 (р-ра № 293М)
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	29,539	41,055	103,546	887,599	
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
Полдник	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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			80,523	100,731	286,838	2361,661	
День 20							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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:	600	18,954	18,301	91,771	603,936	
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	6.12 (р-ра № 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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			61,515	57,927	309,387	1995,368	
День 21							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	60	7,228	13,986	9,676	190,408	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	16.19п/ф
	3. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	16,924	21,96	123,615	746,542	
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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	11,805	8,688	73,026	423,244	
Итого за день:			61,418	71,793	304,763	2091,242	
День 22							
Завтрак	1. Курица тушенная с луком	60	14,121	18,673	1,854	232,132	№ 404П
	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 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	30,677	23,249	106,153	750,826	

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 (свинина).	100	11,579	28,394	4,005	318,506	11.12 р-ра № 256М
	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	37,274	44,489	137,18	1088,789	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста	150	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	16,405	13,688	56,646	426,264	
Итого за день:			84,356	81,426	299,98	2265,879	
День 23							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины).	300	18,757	40,869	27,528	554,083	10.39 (р-ра № 259М)
	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
	Итого за завтрак:	550	22,657	41,269	67,308	717,673	
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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	16,605	13,688	55,626	419,244	
Итого за день:			70,791	82,536	256,951	2036,477	
День 24							
Завтрак	1. Мясо тушеное в сметанно -томатном соусе	75	7,082	16,361	2,498	185,978	№ 256м
	2. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	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
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	705	22,673	19,552	116,052	721,754	
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	10,805	8,688	47,626	313,244	№ 84
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	16,605	13,688	56,026	421,244	
Итого за день:			72,416	62,821	301,896	2043,454	
Среднее значение за период			1720,835	1781,448	7148,442	51174,788	

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 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Технолог _____

Директор _____



Стеблецова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна