

жкз. Аллегра

СОГЛАСОВАНО
Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

Е.А. Манайцева
"11" 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО Аллегра
Кузнецова.Н.В.
"22" 2023г.

1Й- 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 (MAOU COH №№ 5,11,19,30,31;
MAOU Гимназия №№ 1,2; MAOU Лицей № 1; г. Южно-Сахалинска;

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. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	6,329	11,337	45,595	310,483	№ 174М
	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
	Итого за завтрак:	500	14,612	16,264	80,947	518,767	
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	14,354	24,454	52,46	488,632	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,203	34,876	119,318	884,504	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день.			47,843	57,396	275,065	1794,981	
День 2							
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. 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	№ 109П
	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.			59,697	59,278	277,587	1876,658	
День 3							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	23,327	17,443	43,896	430,694	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	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	27,53	17,77	104,367	686,177	

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.	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	№ 109П
	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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			61,544	63,645	268,779	1887,082	
День 4							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10.17
	2. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	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:	615	22,929	12,935	88,355	557,845	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	7,018	13,383	13,284	201,969	№ 104М
	3. Поджарка из свинины.	90	13,027	30,969	3,717	346,303	№ 251М
	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	№ 109П
	Итого за обед:	770	36,105	47,705	115,185	1025,636	
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:			71,861	71,896	261,341	1973,191	
День 5							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	220	6,448	11,201	34,388	265,029	№ 181М
	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
	Итого за завтрак:	500	14,731	16,128	69,739	473,312	
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,131М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	110	13,239	9,647	5,822	164,082	9.10 343п
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 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	№ 109П
Полдник	Итого за обед:	800	27,397	22,834	110,485	747,632	
	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			50,155	45,218	255,024	1612,654	
День 6							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	34,058	45,644	3,817	562,361	№ 210М
	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	38,198	45,964	64,077	815,451	

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	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 p-ра № 333М
	5. Картофельное пюре.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.....	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12,5 p-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	№ 109П
	Итого за обед:	810	29,124	29,902	114,377	828,755	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			75,349	82,122	253,255	2035,916	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным	210	4,718	12,278	17,37	199,636	3,21 (p-ра № 120М)
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	510	10,918	27,349	69,734	558,196	
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 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	№ 109П
	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:			51,843	79,781	229,641	1834,443	
День 8							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	75	10,842	6,923	4,357	123,566	9,2 (p-ра № 338П)
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 л/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:	625	19,343	12,73	93,063	561,918	
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 p-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	№ 109П
	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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			53,208	44,344	292,985	1776,756	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	34,058	45,644	3,817	562,361	№ 210М
	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	38,198	45,964	64,077	815,451	
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,131М
	2. Суп картофельный с рыбой	200	10,554	4,149	14,965	139,933	№150
	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	№ 109П
	Итого за обед:	770	31,439	36,209	94,206	819,454	
	Итого за обед:	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
Полдник	1. Выпечка сдобная	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	2. Сок фруктово-ягодный	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
	Итого за полдник:		77,664	88,429	233,084	2026,615	
Итого за день:							
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	210	9,433	13,134	39,442	313,99	1,11 р-ра № 173М
	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:	600	13,986	13,761	86,663	523,974	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленный) 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 сметано-томатном соусе...	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	27,567	32,037	117,365	860,186	
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:			54,18	57,053	262,449	1778,889	
День 11							
Завтрак	1. Тефтели рыбные(из филе минтая)	50	6,631	5,74	7,371	105,799	9,25 (р-ра № 239М)
	2. Соус сметанный с томатом	25	0,485	0,962	2,011	18,938	16,19п/ф (р-ра №331М)
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 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	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	20,552	9,665	96,932	551,006	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (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.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	780	26,726	23,992	114,874	772,942	
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:			60,106	44,913	269,207	1711,658	
День 12							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150	25,527	18,334	34,079	408,544	№ 223М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	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	29,731	18,661	94,55	664,028	
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.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	810	28,482	26,584	110,46	780,666	
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:			71,041	56,501	262,811	1834,403	
Неделя 3							
День 13							
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 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	14,354	24,454	52,46	488,632	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,203	34,876	119,318	884,504	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			48,922	55,355	275,476	1791,251	
День 14							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	9,391	13,395	46,644	345,417	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	17,611	18,315	81,784	551,307	
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	№ 109П
	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	

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. 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:		61,68	63,377	278,225	1915,321	
День 15							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	23,327	17,443	43,896	430,694	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	27,53	17,77	104,367	686,177	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	
	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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			61,544	63,645	268,779	1887,082	
День 16							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10,17
	2. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6,2 р-ра № 203М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	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:	615	22,929	12,935	88,355	557,845	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	7,018	13,383	13,284	201,969	№ 104М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе...	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	31,576	36,369	114,466	902,507	
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:			67,332	60,56	260,623	1850,062	
День 17							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	220	6,448	11,201	34,388	265,029	№ 181М
	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
	Итого за завтрак:	500	14,731	16,128	69,739	473,312	
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,131М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	110	13,239	9,647	5,822	164,082	9,10 343п
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	800	27,397	22,834	110,485	747,632	

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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			50,155	45,218	255,024	1612,654	
День 18							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	34,058	45,644	3,817	562,361	№ 210М
	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	38,198	45,964	64,077	815,451	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционню)	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.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 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	№ 109П
Итого за обед:			810	29,124	29,902	114,377	828,755
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			75,349	82,122	253,255	2035,916	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным	210	4,718	12,278	17,37	199,636	3,21 (р-ра № 120М)
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	510	10,918	27,349	69,734	558,196	
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	№ 109П
	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:			51,843	79,781	229,641	1834,443	
День 20							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	75	10,842	6,923	4,357	123,566	9,2 (р-ра № 338П)
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	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, 389 М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	625	19,343	12,73	93,063	561,918	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	№ 109П
	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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			53,208	44,344	292,985	1776,756	
День 21							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	34,058	45,644	3,817	562,361	№ 210М
	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	38,198	45,964	64,077	815,451	
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, 131М
	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	№ 109П
	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	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			74,708	90,32	232,521	2029,139	
День 22							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	210	9,433	13,134	39,442	313,99	1,11 р-ра № 173М
	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:	600	13,986	13,761	86,663	523,974	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленный) 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 (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Макароны изделия отварные*	150	5,64	5,613	36,003	217,26	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,603	35,536	117,318	895,564	
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:			55,217	60,553	262,402	1814,267	
День 23							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Тефтели рыбные(из филе минтая)	50	6,631	5,74	7,371	105,799	9.25 (р-ра № 239М)
	2. Соус сметанный с томатом	25	0,485	0,962	2,011	18,938	16.19п/ф (р-ра №331М)
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 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.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	20,552	9,665	96,932	551,006	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свеклольник 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.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	780	26,726	23,992	114,874	772,942	
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:			60,106	44,913	269,207	1711,658	
День 24							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150	25,527	18,334	34,079	408,544	№ 223М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	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	29,731	18,661	94,55	664,028	
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.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 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	№ 109П
	Итого за обед:	810	28,482	26,584	110,46	780,666	
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:			71,041	56,501	262,811	1834,403	
Среднее значение за период			1465,599	1497,262	6282,175	44236,198	

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

Технолог

Директор



Стеблецова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна