

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения

г. Южно-Сахалинска

"22.11" 2023г

С.И. Максимов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Аллегра"

Кузнецова Н.В.

"22.11" 2023г

1Й- ВАРИАНТ

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5.2
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,638	20,641	95,76	626,625	
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	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			57,651	68,917	304,088	2048,073	
День 2							
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. Помидор или огурец свежий (или соленный) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16,2р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Итого за обед:	950	36,537	36,352	160,837	1101,521		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			70,163	63,884	325,638	2147,245	
День 3							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,708	23,905	121,901	847,098	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) 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	15,846	33,069	24	457,689	№ 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	28,797	41,439	103,668	890,397	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,641	69,581	315,191	2178,657	
День 4							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10,17
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	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,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	655	24,679	13,132	99,62	608,765	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	10,117	9,707	13,926	183,591	№ 104М
	3. Поджарка из свинины.	100	14,475	36,63	4,13	404,757	№ 251М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	44,133	50,391	134,001	1154,725	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			83,747	72,76	306,242	2202,652	
День 5							
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	260	8,288	13,025	41,82	318,529	12,22 р-ра № 181М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,332	18,032	82,091	547,313	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или 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, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343п
	4. Рис припущенный.	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	35,32	25,99	129,283	880,249	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			62,788	48,259	300,995	1868,723	
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	21,246	31,77	4,681	390,049	7.2 р-ра №210М
	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 л/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	26,146	32,17	69,861	663,639	
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	14,091	16,224	16,254	262,278	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 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	38,11	36,437	134,155	1001,939	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП г-ка № 88
Полдник	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			74,391	72,844	293,636	2106,739	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным	250	5,652	13,084	20,828	224,603	3.21 (р-ра № 120М)
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	12,612	28,235	78,112	603,663	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	9,505	12,471	14,649	208,977	3.29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины)	250	15,846	33,069	24	457,689	№ 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	34,472	46,817	115,292	1009,526	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП г-ка № 88
Полдник	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			61,819	84,288	266,645	2057,371	
День 8							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	85	12,919	8,118	4,787	144,393	9.2 (р-ра № 338П)
	2. Рис припущенный.	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 л/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	22,674	14,653	103,598	631,791	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	1,9	0,3	6,3	38	№ 71М,70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10.43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	31,855	31,138	148,39	992,187	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			64,665	50,028	341,609	2065,14	
День 9							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	21,246	31,77	4,681	390,049	7.2 р-ра №210М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	26,146	32,17	69,861	663,639	
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,131М
	2. Суп картофельный с рыбой	250	13,192	5,187	18,706	174,916	№150
	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	36,385	38,78	108,827	918,297	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			72,666	75,188	268,308	2023,098	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	11,7	14,334	48,925	371,863	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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	660	17,013	15,041	101,066	602,346	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленный) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 203М)
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	39,07	44,945	137,125	1099,826	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			70,819	69,223	311,433	2146,354	
День 11							
Завтрак	1. Тефтели рыбные (из филе минтая)	60	7,958	6,888	8,845	126,959	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	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	24,321	11,334	110,948	633,778	

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	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М.70М
	2. Свеклопник 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	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 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	31,573	27,586	134,484	901,658	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,221	437,162	
Итого за день:			70,829	48,156	317,653	1972,598	
День 12							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	200	36,612	25,793	33,687	520,493	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	41,576	26,2	99,078	796,477	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М.131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	5,059	5,194	19,491	144,919	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9,11 (р-ра № 234М)
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18п/ф
	5. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 128М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Полдник	Итого за обед:	950	32,942	29,457	129,011	895,372	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
Итого за полдник:		350	14,936	9,237	72,621	439,162	
			89,454	64,895	300,71	2131,01	
Итого за день:							
Неделя 3							
День 13							
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 свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М.70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	250	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	29,878	44,039	118,707	980,286	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			58,968	66,577	300,099	2025,384	
День 14							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5.2
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,574	20,634	95,549	624,232	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
Полдник	Итого за обед:	950	36,537	36,352	160,837	1101,521	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
Итого за день:			68,846	66,223	329,627	2169,934	
День 15							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	21,246	31,77	4,681	390,049	7.2 р-ра №210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	26,21	32,177	70,072	666,032	
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	15,846	33,069	24	457,689	№ 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
Полдник	Итого за обед:	890	28,797	41,439	103,668	890,397	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
Итого за день:			65,142	77,853	263,361	1997,592	
День 16							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	75	12,799	6,702	5,342	132,995	10.17
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	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,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	655	24,679	13,132	99,62	608,765	
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	10,117	9,707	13,926	183,591	№ 104М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	43,034	42,612	133,821	1079,511	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			82,648	64,98	306,062	2127,438	
День 17							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	260	8,288	13,025	41,82	318,529	12,22 р-ра № 181М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	17,332	18,032	82,091	547,313	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или 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, тушеная в томате с овощами (из филе минтая).	130	15,677	9,901	6,28	177,941	№343п
	4. Рис припущенный.	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	950	35,32	25,99	129,283	880,249	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			62,788	48,259	300,995	1868,723	
День 18							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	21,246	31,77	4,681	390,049	7,2 р-ра №210М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	26,146	32,17	69,861	663,639	
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 рубленые из кур.	100	14,091	16,224	16,254	262,278	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18п/ф
	5. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 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	37,01	36,237	130,355	977,939	
	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
Итого за полдник:	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			73,291	72,644	289,836	2082,739	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями маслом сливочным	250	5,652	13,084	20,828	224,603	3,21 (р-ра № 120М)
	2. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	12,612	28,235	78,112	603,663	

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.	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	15,846	33,069	24	457,689	№ 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	34,472	46,817	115,292	1009,526	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			61,819	84,288	266,645	2057,371	
День 20							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	85	12,919	8,118	4,787	144,393	9.2 (р-ра № 338П)
	2. Рис припущенный.	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	22,674	14,653	103,598	631,791	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10.43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	30,755	30,938	144,59	968,187	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			63,565	49,828	337,809	2041,14	
День 21							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,645	23,898	121,69	844,705	
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 рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,496	7,551	18,002	178,076	№ 153П
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	890	32,689	41,145	108,123	921,457	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			79,469	69,279	319,434	2207,323	
День 22							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	11,7	14,334	48,925	371,863	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/л)	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:	660	17,013	15,041	101,066	602,346	
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	
	Итого за обед:	920	37,274	44,489	137,18	1088,789	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			69,022	68,766	311,487	2135,317	
День 23							
Завтрак	1. Тефтели рыбные (из филе минтая)	60	7,958	6,888	8,845	126,959	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	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	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	24,321	11,334	110,948	633,778	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свеклольник 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	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 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	31,573	27,586	134,484	901,658	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,221	437,162	
Итого за день:			70,829	48,156	317,653	1972,598	
День 24							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	200	36,612	25,793	33,687	520,493	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	41,576	26,2	99,078	796,477	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 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	32,942	29,457	129,011	895,372	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			89,454	64,895	300,71	2131,01	
Среднее значение за период			1700,476	1569,772	7295,867	49764,23	

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