

СОГЛАСОВАНО  
 Директор общеобразовательного учреждения г. Южно-Сахалинска  
*Е.С. Макашова*  
 18 февраля 2022г.  
 г. Южно-Сахалинска

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор по школьному питанию  
 ООО Апплегра  
 Кузнецова Н.В.  
 18 февраля 2022г.

Перспективное 24-дневное меню, меню для организации питания детей и подростков 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №3,7,9,11,19,26/30,31; МАОУ Гимназия № 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МБОУ СОШ № 5. Организация питания детей, страдающих целиацией в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	5 2 р-ра 254п
	2. Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1.17	0,26	10,53	55.9	17 5 р-ра 338М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2.28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	575	6,359	10,983	76,638	429,413	
Обед	1. Салат из свежих (или соленых) огурцов	100	0,73	10,081	2,28	102,668	2 11 (р-ра № 17П)
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде)	250	1,304	4,132	7,384	72,28	3 2 р-ра 82М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).	250	10,089	22,392	28,229	355,288	10 39 р-ра 259М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	780	14,629	36,845	70,734	665,385	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16 14 р-ра 555
	2. Компот из свежих яблок	200	0.16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	35,933	288,967	
Итого за день:			23,932	23,932	23,932	1383,766	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	100	4,689	13,458	7,72	170,991	10 45 (р-ра № 279М)
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	180	7,484	6,955	33,917	227,902	6 12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	17 5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	645	15,194	21,293	87,257	596,683	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,48	0,06	1,5	8.4	2 22 р-ра 71М
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,5	1,503	12,005	67,355	3 30 (р-ра № 131П)
	3. Котлеты мясные из не жирной свинины	100	4,334	15,488	0	156,754	10 41 (р-ра № 269М)
	4. Рис припущенный с растительным маслом.	180	3,675	5,52	38,85	219,775	6 5 р-ра 305М
	5. Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,867	114,537	12 5 р-ра 517П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	730	12,429	22,971	94,983	628,321	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.	30	1,414	4.114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из шиповника.	200	5.6	5	9,02	113,02	12 19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	230	7,014	9,114	9,232	156,641	
Итого за день:			34,637	34,637	34,637	1381,646	
<b>День 3</b>							
	1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,32	0,04	0,68	5.2	2 22 (р-ра № 70М)



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	2,22 (р-ра № 70М)
	2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	12,979	29,417	34,58	455,24	10 27 (р-ра № 265М)
	3. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	552	16,222	29,764	51,461	533,373	
Обед	1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	2 22 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3,8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)	250	13,064	32,103	17,601	412,946	19 2 р-ра 513
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	19,246	36,587	70,004	679,639	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16 14 р-ра 555
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18 885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	35,933	288,967	
Итого за день:			38,413	38,413	38,413	1501,98	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	2 22 (р-ра № 70М)
	2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	100	9,118	25,576	1,633	273,481	10 42 р-ра 246М
	3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7 2 р-ра 128м
	4. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	602	17,791	36,849	58,206	628,694	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 27 (р-ра № 71М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде)	250	9,967	19,388	15,331	276,08	3 15 р-ра 104М
	3. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9 13 (р-ра № 230М)
	4. Рис припущенный с растительным маслом.	200	4,9	7,36	51,8	293,036	6 5 р-ра 305М
	5. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27 867	114,537	12 5 р-ра 342М
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	39,132	34,474	116,452	925,409	
Полдник	1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	2. Компот из черной смородины.	200	5,8	5	8,4	108	3 9 р-ра 386
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,807	307,897	
Итого за день:			68,543	68,543	68,543	1862,001	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16 13п/ф
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6 12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17 5 р-ра № 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	695	21,586	28,156	87,313	687,598	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2 22 р-ра 71М
	2. Суп из овощей.(на воде)	250	1,757	2,731	9,654	70,653	3 11 р-ра 99М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11 12 р-ра 742
	4. Макаaronные изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	200	7,52	7,484	48,004	289,68	6 2 р-ра 203М
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12 7 р-ра № 507П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	19,637	29,645	95,971	726,083	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2,311	92,473	15 15 р-ра 406М
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,637	6,983	21,196	171,101	
Итого за день:			46,859	46,859	46,859	1584,782	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	5 1 (р-ра № 259п)
	2. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17 5 р-ра № 338М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	602	9,018	7,241	65,78	366,514	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 20 (р-ра № 20М)
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3 29 (Акт проработки)
	3. Плов из свинины (не жирная) (без томата)	250	12,439	27,843	43,78	475,747	10 27 (р-ра № 265М)
	4. Компот из плодов или ягод замороженных	200	0,1	0,04	20,7	85,4	3 3 р-ра 503П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	17,712	33,573	96,517	752,74	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	1,414	4,114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из шиповника.	200	5,6	5	9,02	113,02	12 19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	230	7,014	9,114	9,232	156,641	
Итого за день:			33,744	33,744	33,744	1275,895	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 27 (р-ра № 71М)
	2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7,082	22,486	0	230,75	10 41 (р-ра № 269М)
	3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7 2 р-ра 128м
	4. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	645	14,942	33,752	70,582	637,42	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) с кукурузой консервированной	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	60 р-ра 71
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,422	4,115	16,942	142,899	3 24 (р-ра № 153П)
	3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)	250	13,064	32,103	17,601	412,946	19 2 р-ра 513
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	26,711	36,598	71,484	715,394	
Полдник	1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,98	10,278	40,293	278,525	
Итого за день:			47,633	47,633	47,633	1631,339	
<b>День 8</b>							



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9.13 (р-ра № 230М)
	2. Рис припущенный с растительным маслом.	200	4.9	7,36	51,8	293,036	6.5 р-ра 305М
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1.17	0,26	10,53	55,9	17.5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	675	29,475	15,086	96,464	637,782	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.	100	0.8	0.1	2.5	14	2.22 р-ра 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки особые из не жирной свинины.	100	10,195	23,74	0	254,507	10.21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,867	114,537	12.5 р-ра 342М
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	880	28,801	39,104	104,696	877,957	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	1,414	4,114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12.16 р-ра 507
	Итого за полдник:	230	1,573	4,274	19,097	122,249	
Итого за день:			59,85	59,85	59,85	1637,988	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Мясо тушеное (свинина не жирная)	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	200	8.8	1,04	56,4	270,4	6.3 р-ра 204М
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	545	18,089	20,126	86,947	592,796	
Обед	1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.	60/40	1,72	0,14	4.1	24,4	2.22 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата)	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот плодово-ягодный	200	0,436	0,174	27,135	114,944	12.5 р-ра 349М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	830	19,574	34,249	89,685	740,45	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2,311	92,473	15.15 р-ра 406М
	2. Компот из шиповника	200	5.6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	260	11,077	11,823	11,331	205,493	
Итого за день:			48,74	48,74	48,74	1538,739	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Биточки рыбные (из минтая)	100	22,887	4,717	0,092	134,753	9.8 р-ра 234М
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12.12 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1.17	0,26	10,53	55,9	17.5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	682	36,48	14,498	71,027	559,659	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 27 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3,30 (р-ра № 131П)
	3. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16 13л/ф
	4. Рис припущенный с растительным маслом.	170	4,195	5,504	44,078	242,641	6 5 р-ра 305М
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12,7 р-ра № 507П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	850	17,397	26,308	96,791	689,414	
Полдник	1. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15,17 р-ра 542П
	2. Напиток из с черной смородины.	200	0,256	0,102	16,839	71,114	3 20 р-ра 520П
	Итого за полдник:	260	5,309	4,033	54,541	277,406	
Итого за день:			59,186	59,186	59,186	1526,479	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	5 2 р-ра 254п
	2. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	17 5 р-ра 338М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	575	6,359	10,983	76,638	429,413	
Обед	1. Салат из свежих (или соленых) огурцов	100	0,73	10,081	2,28	102,668	2 11 (р-ра № 17П)
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)	250	1,63	5,165	9,23	90,35	3 2 р-ра 82М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата)	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10 39 р-ра 259М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	18,046	45,077	72,58	760,629	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2,311	92,473	15 15 р-ра 406М
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,637	6,983	21,196	171,101	
Итого за день:			30,042	30,042	30,042	1361,143	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10 45 (р-ра № 279М)
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6 12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	17 5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	705	20,193	29,727	99,42	741,175	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 22 р-ра 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3 5 р-ра № 88М
	3. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7,082	22,486	0	230,75	10 41 (р-ра № 269М)
	4. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом.	200	7,52	7,484	48,004	289,68	6 2 р-ра 203М
	5. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,867	114,537	12 5 р-ра 342М
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	19,458	33,769	100,82	778,119	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	1,414	4,114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из шиповника.	200	5,6	5	9,02	113,02	12 19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	230	7,014	9,114	9,232	156,641	
Итого за день:			46,665	46,665	46,665	1675,935	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	2 22 (р-ра № 70М)
	2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	12,979	29,417	34,58	455,24	10,27 (р-ра № 265М)
	3. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	552	16,222	29,764	51,461	533,373	
Обед	1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	2,22 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3 8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)	250	13,064	32,103	17,601	412,946	19 2 р-ра 513
	4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12 7 р-ра № 507П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	19,391	36,831	72,369	696,433	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16 14 р-ра 555
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	35,933	288,967	
Итого за день:			38,558	38,558	38,558	1518,774	
<b>День 14</b>							
Завтрак	1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	2,22 (р-ра № 70М)
	2. Гуляш из не жирной свинины (без томата)	100	9,118	25,576	1,633	273,481	10 42 р-ра 246М
	3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7,2 р-ра 128м
	4. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	602	17,791	36,849	58,206	628,694	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2,27 (р-ра № 71М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде)	250	9,967	19,388	15,331	276,08	3 15 р-ра 104М
	3. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9 13 (р-ра № 230М)
	4. Рис припущенный с растительным маслом.	200	4,9	7,36	51,8	293,036	6 5 р-ра 305М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	39,198	34,314	106,666	884,522	
Полдник	1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	2. Компот из черной смородины.	200	5,8	5	8,4	108	3 9 р-ра 386
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,807	307,897	
Итого за день:			68,609	68,609	68,609	1821,113	
<b>День 15</b>							
Завтрак	1. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16 13п/ф
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6,12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 г/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17 5 р-ра № 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	695	21,586	28,156	87,313	687,598	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 22 р-ра 71М
	2. Суп из овощей.(на воде)	250	1,757	2,731	9,654	70,653	3 11 р-ра 99М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11 12 р-ра 742
	4. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом.	200	7,52	7,484	48,004	289,68	6 2 р-ра 203М
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12 7 р-ра № 507П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	19,637	29,645	95,971	726,083	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2 311	92,473	15,15 р-ра 406М
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,637	6,983	21 196	171,101	
Итого за день:			46 859	46,859	46,859	1584,782	
<b>День 16</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом с яблоком.	200	5,225	6,694	38,449	236,88	5 1 (р-ра № 259п)
	2. Чай с лимоном.	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17 5 р-ра № 338М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	602	9,018	7,241	65,78	366,514	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 20 (р-ра № 20М)
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3,29 (Акт проработки)
	3. Плов из свинины (не жирная) (без томата)	250	12,439	27,843	43,78	475,747	10 27 (р-ра № 265М)
	4. Компот из плодов или ягод замороженных.	200	0,1	0,04	20,7	85,4	3 3 р-ра 503П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	17,712	33,573	96,517	752,74	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	1,414	4,114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из шиповника	200	5,6	5	9,02	113,02	12 19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	230	7,014	9,114	9,232	156,641	
Итого за день:			33,744	33,744	33,744	1275,895	
<b>День 17</b>							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	2 22 (р-ра № 70М)
	2. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7,082	22,486	0	230,75	10 41 (р-ра № 269М)
	3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7 2 р-ра 128м
	4. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12 11 р-ра № 376М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	645	14,942	33,752	69,782	636,42	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) с кукурузой консервированной	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	60 р-ра 71
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,422	4,115	16,942	142,899	3 24 (р-ра № 153П)
	3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)	250	13,064	32,103	17,601	412,946	19 2 р-ра 513
	4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12 7 р-ра № 507П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	830	26,856	36,842	73,85	732,188	
Полдник	1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,98	10,278	40,293	278,525	
Итого за день:			47,778	47,778	47,778	1647,132	
<b>День 18</b>							



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9.13 (р-ра № 230М)
	2. Рис припущенный с растительным маслом.	200	4,9	7,36	51,8	293,036	6.5 р-ра 305М
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	17.5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	675	29,475	15,086	96,464	637,782	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.22 р-ра 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки особые из не жирной свинины.	100	10,195	23,74	0	254,507	10.21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,867	114,537	12.5 р-ра 342М
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	880	28,801	39,104	104,696	877,957	
Полдник	1. Слойка с яблоками (из рисовой муки)	60	3,618	5,317	1,49	68,5	15.14 р-ра 406М
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12.16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	3,777	5,477	20,376	147,127	
Итого за день:			62,054	62,054	62,054	1662,866	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
Завтрак	1. Мясо тушеное (свинина не жирная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	2. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом	200	8,8	1,04	56,4	270,4	6.3 р-ра 204М
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	545	18,089	20,126	86,947	592,796	
Обед	1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной.	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	2.22 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот плодово-ягодный	200	0,436	0,174	27,135	114,944	12.5 р-ра 349М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	830	19,574	34,249	89,685	740,45	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2,311	92,473	15.15 р-ра 406М
	2. Компот из шиповника.	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	260	11,077	11,823	11,331	205,493	
Итого за день:			48,74	48,74	48,74	1538,739	
<b>День 20</b>							
Завтрак	1. Биточки рыбные (из минтая).	100	22,887	4,717	0,092	134,753	9.8 р-ра 234М
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с лимоном	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12.12 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	17.5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	682	36,48	14,498	71,027	559,659	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 (р-ра № 71М)
	2. Свеклольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16.13п/ф
	4. Рис припущенный с растительным маслом.	170	4,195	5,504	44,078	242,641	6.5 р-ра 305М
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м.	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12.7 р-ра № 507П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	850	17,397	26,308	96,791	689,414	
Полдник	1. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15.17 р-ра 542П
	2. Напиток из с черной смородины.	200	0,256	0,102	16,839	71,114	3.20 р-ра 520П
	Итого за полдник:	260	5,309	4,033	54,541	277,406	
Итого за день:			59,186	59,186	59,186	1526,479	
<b>День 21</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.	200	2,809	10,483	36,168	250,923	5.2 р-ра 254п
	2. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	17.5 р-ра 338М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	575	6,359	10,983	76,638	429,413	
Обед	1. Салат из свежих (или соленых) огурцов.	100	0,73	10,081	2,28	102,668	2.11 (р-ра № 17П)
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)	250	1,63	5,165	9,23	90,35	3.2 р-ра 82М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	200	0,226	0	18,081	73,65	12.7 р-ра № 520П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	18.2 р-ра 108П
	Итого за обед:	870	20,686	45,557	88,42	839,829	
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	5,477	6,823	2,311	92,473	15.15 р-ра 406М
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12.16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	5,637	6,983	21,196	171,101	
Итого за день:			32,682	32,682	32,682	1440,343	
<b>День 22</b>							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10.45 (р-ра № 279М)
	2. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 376М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	17.5 р-ра 338М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за завтрак:	705	20,193	29,727	99,42	741,175	
Обед	1. Огурцы свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.22 р-ра 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3.5 р-ра № 88М
	3. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7,082	22,486	0	230,75	10.41 (р-ра № 269М)
	4. Макароны изделия отварные (без глютена) с растительным маслом.	200	7,52	7,484	48,004	289,68	6.2 р-ра 203М
	5. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	27,867	114,537	12.5 р-ра 342М
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18.1 АП
	Итого за обед:	880	19,458	33,769	100,82	778,119	
Полдник	1. Хлеб безглютеновый или хлебцы.	30	1,414	4,114	0,212	43,621	АП
	2. Компот из шиповника.	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра 517П
	Итого за полдник:	230	7,014	9,114	9,232	156,641	
Итого за день:			46,665	46,665	46,665	1675,935	
<b>День 23</b>							



День 23							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,1	1,7	13	2 22 (р-ра № 70М)
	2. Плов из не жирной свинины (без томата)	200	12,979	29,417	34,58	455,24	10 27 (р-ра № 265М)
	3. Чай с лимоном	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	4. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	552	16,222	29,764	51,461	533,373	
Обед	1. Огурец свежий (или соленый) с кукурузой консервированной	60/40	1,72	0,14	4,1	24,4	2 22 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3 8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с нежирной свинины (без томата)	250	13,064	32,103	17,601	412,946	19 2 р-ра 513
	4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м	200	0,371	0,244	20,447	90,443	12 7 р-ра № 507П
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61 5	18 1 АП
Итого за обед:	830	19,391	36,831	72,369	696 433		
Полдник	1. Выпечка песочная (из рисовой муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16 14 р-ра 555
	2. Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12 16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	2,945	14 674	35,933	288,967	
Итого за день:			38,558	38,558	38,558	1518,774	
День 24							
Завтрак	1. Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20	2 22 (р-ра № 70М)
	2. Котлеты мясные из не жирной свинины	100	7,082	22,486	0	230,75	10 41 (р-ра № 269М)
	3. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7 2 р-ра 128м
	4. Чай с лимоном	200/15/7	0,163	0,007	0,421	3,634	12 12 р-ра № 377М
	5. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61 5	18 1 АП
	Итого за завтрак:	602	15,756	33,759	56,573	585,964	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (огурцы) в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	2 27 (р-ра № 71М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (на воде)	250	9,967	19,388	15,331	276,08	3 15 р-ра 104М
	3. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9,13 (р-ра № 230М)
	4. Рис припущенный с растительным маслом	200	4 9	7,36	51,8	293,036	6 5 р-ра 305М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных	200	0,226	0	18,081	73,65	12 7 р-ра № 520П
	6. Хлеб безглютеновый или хлебцы	30	2,28	0,24	14,76	61,5	18 1 АП
	Итого за обед:	880	39,198	34,314	106,666	884,522	
Полдник	1. Слойка с яблоком (из рисовой муки)	60	5,82	10,119	21,407	199 897	248 ПП
	2. Компот из черной смородины	200	5 8	5	8 4	108	3 9 р-ра 386
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,807	307 897	
Итого за день:			66 573	66 573	66 573	1778 382	
Среднее значение за период			1141,336	1644,189	4631,204	37760,34	

Проводится ежедневная С-витаминизация готовых блюд. Витамин С в виде порошков или таблеток вводят в третье готовое блюдо после охлаждения до 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Дозы витамина С: для детей 7-12 лет 60мг, старше 12 лет 70 мг.