

СОГЛАСОВАНО:
 Директор общеобразовательного учреждения
 г. Южно-Сахалинска

_____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО Аллегра
 Кузнецова Н.В.

_____ 2022г

1Й- ВАРИАНТ

Диетическое 24-дневное меню, для учащихся с 7 до 11 лет с организацией 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№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 АЛЛЕРГИЕЙ НА БЕЛОК КОРОВЬЕГО МОЛОКА.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные.	200	7,748	8,748	49,426	307,66	6.2 (р-ра № 203М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	590	12,301	9,375	96,647	517,644	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом без сметаны	200	2,729	7,121	8,701	110,507	3.2 р-ра №82М
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	10,159	26,445	22,022	367,679	10.39 (р-ра № 259М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,221	0,089	15,088	63,601	12.7
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	20,019	34,665	87,182	734,188	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			41,742	50,79	266,866	1681,653	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.	210	2,95	11,007	37,977	263,469	5.2 р-ра 254п
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	490	11,195	15,95	73,118	469,673	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	2.22 р-ра №71М,70М,133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, без сметаны.	200	2,883	6,35	11,572	115,389	3.8
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	7,025	18,697	2,767	207,942	11.12 р-ра № 256М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	23,484	31,754	119,245	849,572	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			48,701	59,255	264,221	1776,087	
День 3							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет натуральный без молока	150	29,312	38,53	1,616	470,236	7.2
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за завтрак:	610	34,136	39,097	58,188	709,728	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, без сметаны.	200	2,929	4,694	11,657	100,58	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16.13п/ф
	4. Соус томатный	20	0,493	0,868	3,204	22,769	16.20п/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,857	2,32	40,136	216,493	6.12 (р-ра № 171М)
	6. Компот из смеси сухофруктов.	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	800	26,975	27,203	109,449	779,743		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			70,533	73,052	250,675	1919,292	
День 4							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой.	210	6,913	13,713	37,529	301,583	
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	490	15,159	18,656	72,671	507,787	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	7,621	16,024	7,825	206,292	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	4,696	51,8	269,06	6.5 р-ра 305М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,221	0,089	15,088	63,601	12.7
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	830	40,677	29,044	120,277	897,609		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	14,222	11,551	71,237	451,821	
Итого за день:			70,058	59,252	264,185	1857,217	
День 5							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Запеканка из творога.	150	23,986	17,483	22,742	348,923	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	540	28,476	18,103	69,752	556,513	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.20 (р-ра № 71М,70М,131М)
	2. Суп из овощей.	200	1,305	4,976	7,514	80,407	3.11 р-ра № 99М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	7,025	18,697	2,767	207,942	11.12 р-ра № 256М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	21,25	30,285	101,536	754,074	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			59,148	55,139	254,326	1740,409	
День 6							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (или свежие) (огурцы) (порциями).	20	0,158	0,02	0,337	2,574	2.22 р-ра № 70М,71М
	2. Плов (из мяса птицы)	240	9,122	16,307	45,245	364,903	11.4 (р-ра № 291М)
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	500	12,483	16,654	80,653	512,96	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М, 70М, 133М)
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	4,975	4,28	13,625	113,117	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленые из кур.	90	3,155	6,285	14,701	123,341	11.13 (р-ра № 294М)
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7.2 р-ра 128м
	6. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	850	20,484	23,755	132,457	811,613	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			42,389	47,16	296,147	1754,394	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Каша пшенная на воде с растительным маслом с яблоком.	210	5,486	7,029	40,371	248,724	5.1 (р-ра № 259н)
	2. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	550	17,048	13,9	138,069	735,635	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.22 р-ра № 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом.	200	4,129	6,57	11,483	121,866	3.29 (Акт проработки)
	3. Плов (из мяса птицы)	250	9,502	16,987	47,13	380,11	11.4 (р-ра № 291М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных....	180	0,101	0,037	24,984	102,359	3.3 р-ра № 350М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	780	21,012	24,594	125,377	798,935	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			52,082	50,045	335,303	1991,411	
День 8							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	540	10,193	6,24	83,224	427,244	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М,70М,133М)
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	200	7,544	6,037	14,154	141,369	3.24 (р-ра № 153П)
	3. Рагу из овощей с мясом (свинина или говядина)	240	16,818	22,336	20,174	350,326	19.2
	4. Компот из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	32,118	29,407	102,452	794,674	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			51,733	42,398	268,714	1651,739	
День 9							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет натуральный без молока	150	29,312	38,53	1,616	470,236	7.2
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за завтрак:	610	34,072	39,09	57,977	707,334	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.22 р-ра № 71М,70М,131М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	2,749	5,809	6,286	89,139	3.5 р-ра № 88М
	3. Тефтели 2-й вариант (из свинины).	90	5,337	13,536	11,914	191,031	10.43 р-ра № 279М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,857	2,32	40,136	216,493	6.1 р-ра № 171М
	5. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	13.9 р-ра №456П
	6. Компот из смеси сухофруктов.	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	795	24,622	24,418	116,143	772,856	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			68,116	70,259	257,157	1910,011	
День 10							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	190	11,589	11,427	29,574	267,552	11.4 (р-ра № 291М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	580	16,142	12,054	76,795	477,535	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	2.22 р-ра №71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200/10	5,191	4,461	14,305	118,345	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	10,582	27,547	22,94	383	10.39 (р-ра № 259М)
	4. Компот из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	790	23,242	33,076	101,559	789,445	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			53,405	56,68	250,211	1723,822	
День 11							
Завтрак	1. Запеканка из творога.	150	23,986	17,483	22,742	348,923	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за завтрак:	590	28,126	18,003	77,802	578,013	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Свекольник с мясом , без сметаны.	200	2,929	4,694	11,657	100,58	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,969	11,332	7,158	187,437	10.12 (р-ра № 255М)
	4. Рис припущенный.	170	4,153	5,498	43,637	240,66	6.5 р-ра № 305М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	800	27,962	22,534	117,296	774,942	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	14,222	11,551	70,837	449,821	
Итого за день:			70,309	52,087	265,935	1802,777	
День 12							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,032	10,605	49,686	316,409	5.8 р-ра 174М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	480	13,341	15,555	85,039	525,006	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	2.22 р-ра № 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами	200	4,379	4,558	15,252	119,628	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 красный основной	30	1,881	1,843	3,193	36,022	16.19п/ф
	5. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7.2 р-ра 128м
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,221	0,089	15,088	63,601	12.7
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	860	32,679	31,009	129,878	914,959		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	14,222	11,551	71,237	451,821	
Итого за день:			60,242	58,115	286,154	1891,787	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные.	200	7,748	8,748	49,426	307,66	6.2 (р-ра № 203М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	590	12,301	9,375	96,647	517,644	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом без сметаны	200	2,729	7,121	8,701	110,507	3.2 р-ра №82М
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	10,582	27,547	22,94	383	10.39 (р-ра № 259М)
	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	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	780	20,424	35,678	89,284	752,192	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			42,147	51,804	268,969	1699,657	
День 14							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша рисовая на воде с растительным маслом с яблоком.	210	2,95	11,007	37,977	263,469	5.2 р-ра 254п
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	490	11,195	15,95	73,118	469,673	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	2.22 р-ра №71М,70М,133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, без сметаны.	200	2,883	6,35	11,572	115,389	3.8
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	7,025	18,697	2,767	207,942	11.12 р-ра № 256М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	770	23,484	31,754	119,245	849,572	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			48,701	59,255	264,221	1776,087	
День 15							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет натуральный без молока	150	29,312	38,53	1,616	470,236	7.2
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за завтрак:	610	34,136	39,097	58,188	709,728	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, без сметаны.	200	2,929	4,694	11,657	100,58	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Мясо отварное (свинина не жирная)	100	7,876	18,342	0	196,636	16.13п/ф
	4. Соус томатный	20	0,493	0,868	3,204	22,769	16.20п/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,857	2,32	40,136	216,493	6.12 (р-ра № 171М)
	6. Компот из смеси сухофруктов.	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	800	26,975	27,203	109,449	779,743	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			70,533	73,052	250,675	1919,292	
День 16							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой.	210	6,913	13,713	37,529	301,583	
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	490	15,159	18,656	72,671	507,787	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,433	8,755	8,621	151,107	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	4,696	51,8	269,06	6.5 р-ра № 305М
	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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	830	42,472	21,687	122,258	845,106		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	14,222	11,551	71,237	451,821	
Итого за день:			71,852	51,894	266,166	1804,714	
День 17							
Завтрак	1. Запеканка из творога.	150	23,986	17,483	22,742	348,923	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	540	28,476	18,103	69,752	556,513	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.20 (р-ра № 71М,70М,13 1М)
	2. Суп из овощей.	200	1,305	4,976	7,514	80,407	3.11 р-ра № 99М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	7,025	18,697	2,767	207,942	11.12 р-ра № 256М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	770	21,25	30,285	101,536	754,074		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			59,148	55,139	254,326	1740,409	
День 18							

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) (порциями).	20	0,158	0,02	0,337	2,574	2.22 р-ра № 70М, 71М
	2. Плов (из мяса птицы)	240	9,122	16,307	45,245	364,903	11.4 (р-ра № 291М)
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	500	12,483	16,654	80,653	512,96	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М, 70М, 133М)
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	4,975	4,28	13,625	113,117	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленые из кур.	90	3,155	6,285	14,701	123,341	11.13 (р-ра № 294М)
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7.2 р-ра 128м
	6. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	850	20,484	23,755	132,457	811,613	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			42,389	47,16	296,147	1754,394	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом с яблоком.	210	5,486	7,029	40,371	248,724	5.1 (р-ра № 259п)
	2. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12.11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	550	17,048	13,9	138,069	735,635	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.22 р-ра № 71М, 70М, 131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом.	200	4,129	6,57	11,483	121,866	3.29 (Акт проработки)
	3. Плов (из мяса птицы)	250	9,502	16,987	47,13	380,11	11.4 (р-ра № 291М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных....	180	0,101	0,037	24,984	102,359	3.3 р-ра № 350М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
	Итого за обед:	780	21,012	24,594	125,377	798,935	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			52,082	50,045	335,303	1991,411	
День 20							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17.5 р-ра № 338М, 389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	540	10,193	6,24	83,224	427,244	

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) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М, 70М, 133М)
	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 мясом (свинина или говядина)	250	16,463	21,954	17,941	336,373	19,2 р-ра № 263М
	4. Компот из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18,1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	830	33,641	27,102	103,007	782,252	
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15,17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17,1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			53,257	40,093	269,268	1639,317	
День 21							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет натуральный без молока	150	29,312	38,53	1,616	470,236	7.2
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	12,11 р-ра № 493 П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18,1 р-ра №108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17,1
	Итого за завтрак:	610	34,072	39,09	57,977	707,334	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	2.22 р-ра № 71М, 70М, 131М
	2. Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (свинины или кур).	200/10	2,815	5,935	6,597	91,812	3.5 р-ра № 88М
	3. Тефтели 2-й вариант (из свинины).	90	5,337	13,536	11,914	191,031	10,43 р-ра № 279М
	4. Соус красный основной	30	1,881	1,843	3,193	36,022	16,19л/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,857	2,32	40,136	216,493	6.12 (р-ра № 171М)
	6. Компот из смеси сухофруктов.	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18,1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
Итого за обед:	810	26,17	24,633	117,092	783,824		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15,17 р-ра 542П
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17,1
	Итого за полдник:	300	9,422	6,751	83,037	429,821	
Итого за день:			69,665	70,474	258,107	1920,98	
День 22							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	190	11,589	11,427	29,574	267,552	11.4 (р-ра № 291М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	17,5 р-ра №338М, 389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18,1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	580	16,142	12,054	76,795	477,535	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	2.22 р-ра №71М, 70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	4,975	4,28	13,625	113,117	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	10,582	27,547	22,94	383	10,39 (р-ра № 259М)
	4. Компот из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12,5 р-ра № 349М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18,1 р-ра №108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2
	Итого за обед:	780	23,025	32,894	100,879	784,217	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра № 542П
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	12.19 р-ра № 517П
	Итого за полдник:	300	14,022	11,551	71,857	456,841	
Итого за день:			53,189	56,499	249,531	1718,594	
День 23							
Завтрак	1. Запеканка из творога.	150	23,986	17,483	22,742	348,923	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	Итого за завтрак:	590	28,189	18,01	78,013	580,407	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	2.27 (р-ра № 71М,70М)
	2. Свекольник с мясом , без сметаны.	200	2,929	4,694	11,657	100,58	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	12,572	10,199	6,443	168,693	10.12 (р-ра № 255М)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Компот 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	18.1 р-ра №108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	770	26,076	20,754	111,446	727,886		
Полдник	1. Выпечка	100	8,422	6,551	62,837	343,821	15.17 р-ра № 542П
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	14,222	11,551	70,837	449,821	
Итого за день:			68,487	50,314	260,297	1758,114	
День 24							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,105	4,623	0,281	63,114	4.12 (р-ра № 300П)
	2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,032	10,605	49,686	316,409	5.8 р-ра № 174М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	12.12 р-ра № 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	Итого за завтрак:	480	13,341	15,555	85,039	525,006	
Обед	1. Салат из огурцов свежих (или соленых) с горошком зеленым консервированным.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	2.22 р-ра № 20М,131М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	200	4,379	4,558	15,252	119,628	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 красный основной	30	1,881	1,843	3,193	36,022	16.19п/ф
	5. Картофельное пюре (без молока, масла сливочного)	200	4,68	10,926	38,142	270,08	7.2 р-ра № 128м
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	12.7 р-ра № 520П
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	18.1 р-ра №108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2
Итого за обед:	860	32,661	30,92	131,062	917,642		
Полдник	1. Булочка с сыром.	60	11,198	11,164	23,427	240,576	16.13
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	260	16,998	16,164	31,827	348,576	
Итого за день:			63	62,639	247,928	1791,225	
Среднее значение за период			1382,908	1342,6	6480,832	43214,793	

Примечание:

1. Сан Пит 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано Минюсте РФ 11 ноября 2020 г. Регистрационный № 60833, А.Ю.Попова.
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образованиях и оздоровительных организациях)"
3. МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций""
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство " Хлебпродинформ", 2004г
5. Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского, М.А Самсонова.

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С РАЗРЕШЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ.