



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 (MAOU СОШ №№3,4,5,7,11,19,26,30,31; MAOU Гимназия №№ 1,2; MAOU Лицей № 1; MAOU Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,614	18,157	39,267	376,96	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	18,281	19,283	91,866	607,23	
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	4,08	8,371	11,456	138,305	№82М
	3. Плов (из свинины)	250	14,952	25,473	54,647	508,996	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	27,743	35,114	125,597	919,521		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			58,148	62,33	271,523	1864,017	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	3. Какао с молоком.	200	3,872	3,1	13,192	97,48	№ 382М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,491	22,39	92,172	639,408	
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	4,926	10,822	15,769	180,476	№ 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. Капуста тушеная	180	4,462	7,442	18,05	157,488	6.8 (р-ра № 321М)
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 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	30,026	43,59	117,816	974,785		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			57,442	69,313	287,049	1983,459	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	120	12,564	11,909	14,08	211,425	9.25 (р-ра № 239М)
	2. Рис припущенный,	200	4,886	6,468	51,338	283,129	6.5
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	21,397	18,784	100,377	640,224	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3,30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10,12 (р-ра № 255М)
	4. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4,3 р-ра № 128М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	31,355	29,433	104,754	797,435	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	11,925	7,933	53,481	342,286	
Итого за день:			64,677	56,15	258,612	1779,945	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 350М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	35,19	23,867	106,421	783,471	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,773	16,104	16,605	246,842	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	10,594	25,703	3,279	287,28	11,12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	39,28	45,916	132,617	1089,639	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			81,395	73,116	316,099	2242,375	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Рагу из курицы с овощами.	200	15,347	18,115	27,717	336,664	11,2 (р-ра № 289М)
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л) ..	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	20,014	19,241	80,316	566,935	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 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	4,397	5,821	46,204	254,816	6,5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	36,186	28,764	121,998	879,526	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			68,325	55,938	256,375	1783,726	
<b>День 6</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	600	20,704	24,339	68,391	564,536	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленые из кур.	100	13,452	15,091	16,254	249,531	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4.3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	37,432	35,424	121,886	938,531	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			70,261	67,697	242,737	1838,332	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	80	13,652	7,148	5,699	141,862	10.17
	2. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	4. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12.11 р-ра № 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	31,185	19,871	101,131	693,305	
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	5,267	8,844	14,569	159,055	3.29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,846	30,499	24	434,567	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 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:	910	30,168	40,604	112,583	929,428	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	11,925	7,933	53,481	342,286	
Итого за день:			73,278	68,409	267,194	1965,019	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,614	18,157	39,267	376,96	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	18,281	19,283	91,866	607,23	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М,70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	250	7,553	6,94	13,619	147,057	№113М
	3. Биточки рыбные (из минтая).	100	22,216	9,773	10,456	213,342	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16.18п/ф
	5. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	6. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	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	44,312	25,332	141,129	952,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			74,717	52,548	287,055	1896,506	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	600	20,704	24,339	68,391	564,536	
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 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	7,984	31,92	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	103,338	896,352	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			64,013	66,453	248,789	1830,154	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	100	15,724	9,756	8,842	186,689	9,2 (р-ра № 338П)
	2. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4,3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	690	23,937	19,212	83,58	594,878	
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	10,756	9,232	17,234	195,166	3,13 (р-ра № 102М)
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	36,295	39,129	128,502	1001,949		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			72,357	66,274	264,543	1932,093	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Рагу из овощей.	180	3,233	5,989	16,793	134,464	№ 143М
	3. Чай с молоком	180	2,758	2,3	11,591	78,726	№ 378М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	675	17,466	23,645	81,038	598,401	

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. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,529	10,989	7,14	185,78	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	32,579	26,695	127,986	870,999	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			56,97	53,673	286,084	1838,666	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,074	2,88	15,03	99,036	2.1 р-ра 395 М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	630	43,595	29,65	100,86	841,499	
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	5,528	5,701	19,318	150,643	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	16.18л/ф
	5. Картофель отварной с маслом сливочным.	180	3,846	4,87	29,829	178,913	125М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	8. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	950	33,572	26,633	135,022	902,281	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,861	337,266	
Итого за день:			89,292	64,217	288,743	2081,046	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,614	18,157	39,267	376,96	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	18,281	19,283	91,866	607,23	
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	4,08	8,371	11,456	138,305	№82М
	3. Плов (из свинины)	250	14,952	25,473	54,647	508,996	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	27,743	35,114	125,597	919,521	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			58,148	62,33	271,523	1864,017	
<b>День 14</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	3. Какао с молоком.	200	3,872	3,1	13,192	97,48	№ 382М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,491	22,39	92,172	639,408	
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	4,926	10,822	15,769	180,476	№ 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. Капуста тушеная	180	4,462	7,442	18,05	157,488	6.8 (р-ра № 321М)
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 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	30,026	43,59	117,816	974,785	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			57,442	69,313	287,049	1983,459	
<b>День 15</b>							
Завтрак	1. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	120	12,564	11,909	14,08	211,425	9,25 (р-ра № 239М)
	2. Рис припущенный.	200	4,886	6,468	51,338	283,129	6,5
	3. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	21,34	18,777	98,191	630,09	
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	4,943	8,616	15,148	158,183	3,30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10,12 (р-ра № 255М)
	4. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4,3 р-ра № 128М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	31,355	29,433	104,754	797,435	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	11,925	7,933	53,481	342,286	
Итого за день:			64,62	56,143	256,426	1769,811	
<b>День 16</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 350М
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п) ...	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	630	35,19	23,867	106,421	783,471	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,773	16,104	16,605	246,842	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	10,594	25,703	3,279	287,28	11,12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	39,28	45,916	132,617	1089,639	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			81,395	73,116	316,099	2242,375	
<b>День 17</b>							
Завтрак	1. Рагу из курицы с овощами.	200	15,347	18,115	27,717	336,664	11,2 (р-ра № 289М)
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	20,014	19,241	80,316	566,935	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 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	4,397	5,821	46,204	254,816	6,5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	36,186	28,764	121,998	879,526	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			68,325	55,938	256,375	1783,726	
<b>День 18</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	600	20,704	24,339	68,391	564,536	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М, 70М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3,13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленные из кур.	100	13,452	15,091	16,254	249,531	№ 294М
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18п/ф
	5. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4,3 р-ра № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	37,432	35,424	121,886	938,531		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			70,261	67,697	242,737	1838,333	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
Завтрак	1. Печень, тушенная в соусе.	80	13,652	7,148	5,699	141,862	10,17
	2. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	4. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	31,185	19,871	101,131	693,305	

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.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М, 70М, 13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	5,267	8,844	14,569	159,055	3,29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,846	30,499	24	434,567	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 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:	910	30,168	40,604	112,583	929,428	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	11,925	7,933	53,481	342,286	
Итого за день:			73,278	68,409	267,194	1965,019	
<b>День 20</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,614	18,157	39,267	376,96	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М, 389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	610	18,281	19,283	91,866	607,23	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М, 70М
	2. Суп-лапша домашняя с мясом курицы.	250	7,553	6,94	13,619	147,057	№113М
	3. Биточки рыбные (из минтая).	100	22,216	9,773	10,456	213,342	№345П
	4. Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	1,525	2,825	27,815	16,18п/ф
	5. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6,5 р-ра № 305М
	6. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	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	44,312	25,332	141,129	952,01		
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Молоко	200	5,8	5	9,6	108	
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	54,061	337,266	
Итого за день:			74,717	52,548	287,055	1896,506	
<b>День 21</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с сахаром	180	0,09	0	8,173	33,036	12,11 р-ра № 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	600	20,704	24,339	68,391	564,536	
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 рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,496	7,551	18,002	178,076	3,24 (р-ра № 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	7,984	31,92	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	102,634	899,512	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			60,317	68,817	248,085	1833,314	
<b>День 22</b>							



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Рыба запеченная в соусе	100	15,724	9,756	8,842	186,689	9.2 (р-ра № 338П)
	2. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4.3 р-ра № 128М
	3. Чай с лимоном.	180	0,147	0,006	10,359	43,17	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	690	23,937	19,212	83,58	594,878	
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	10,756	9,232	17,234	195,166	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	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	36,295	39,129	128,502	1001,949	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			72,357	66,274	264,543	1932,093	
<b>День 23</b>							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Рагу из овощей.	180	3,233	5,989	16,793	134,464	№ 143М
	3. Чай с молоком	180	2,758	2,3	11,591	78,726	№ 378М
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	№338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	675	17,466	23,645	81,038	598,401	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,529	10,989	7,14	185,78	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	7,984	31,92	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	32,579	26,695	127,986	870,999	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за полдник:	350	6,925	3,333	77,061	369,266	
Итого за день:			56,97	53,673	286,084	1838,666	
<b>День 24</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,074	2,88	15,03	99,036	2.1 р-ра 395М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п.	200	0,6	0,4	32,6	140	17.1
	Итого за завтрак:	630	43,595	29,65	100,86	841,499	

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	5,528	5,701	19,318	150,643	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. Картофель отварной с маслом сливочным.	180	3,846	4,87	29,829	178,913	125М
	6. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 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	18.2
Итого за обед:		950	33,572	26,633	135,022	902,281	
Полдник	1. Выпечка сдобная	150	6,325	2,933	44,461	229,266	16,14
	2. Ряженка*	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:		350	12,125	7,933	52,861	337,266
Итого за день:			89,292	64,217	288,743	2081,046	
Среднее значение за период			1657,996	1514,594	6546,717	46063,702	

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, рецептур 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



Стеблцова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456349

Владелец Киреева Юлия Алексеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025