

СОГЛАСОВАНО
Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

"23"



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООУ Аллегра
Кузнецова.Н.В.
2024г

2Й- ВАРИАНТ

Перспективное 24-дневное меню, для учащихся с 12 лет и старше с организацией 3-х разового питания
для учащихся общеобразовательных учреждений г. Южно-Сахалинска (MAOU СОШ
№№3,4,5,7,11,12,19,26,30,31; 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	270	8,607	13,526	43,427	330,78	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	14,757	16,866	99,539	595,53	
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. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Рис припущенный,	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 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	26,675	37,283	120,952	915,41	
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:			53,557	62,082	272,952	1846,206	
День 2							
Завтрак	1. Голубцы ленивые	60	5,23	10,451	4,384	132,983	
	2. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 128М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	670	13,418	19,802	79,882	543,292	
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. Курица в соусе с томатом*	100	28,622	28,068	2,894	379,226	11.16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	920	53,059	43,016	133,362	1128,594	
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:			73,401	66,151	290,305	2041,152	
День 3							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 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:	630	16,723	15,886	101,735	607,504	

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. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,846	30,499	24	434,567	№ 259М
	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	29,349	40,335	97,991	859,97	
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:			57,997	64,154	253,207	1809,76	
День 4							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	180	17,302	20,321	33,502	386,684	№ 291М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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	21,986	21,448	87,252	621,751	
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. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16,20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	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	36,475	48,12	141,348	1128,354	
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:			65,385	72,901	305,661	2119,37	
День 5							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	3. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,078	19,354	89,169	597,271	
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 из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 99М
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10,12 (р-ра № 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	34,815	30,131	124,342	895,698	
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:			67,018	57,418	266,371	1830,235	
День 6							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8,4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	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:	650	40,685	26,777	97,34	790,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	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-па № 102М)
	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. Картофельное пюре.	180	3,546	8,329	22,139	177,919	4.3 р-па № 128М
	6. Напиток из смеси сухофруктов с курагой*	180	0,468	0,027	12,574	52,8	12.5 р-па № 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	46,196	30,106	116,088	902,342	
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-па № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			99,005	64,816	265,889	2028,037	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	14,547	24,201	101,902	669,769	
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. Мясо тушеное (свинина).	100	10,594	25,703	3,279	287,28	11.12 р-па № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 350М
	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:	940	35,651	38,62	140,512	1044,557	
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:			62,123	70,754	295,894	2056,612	
День 8							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	200	19,709	30,379	4,596	371,052	7.2 р-па №210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	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:	630	24,393	31,506	58,346	606,118	
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. Курица запеченная в сметанном соусе	100	22,913	27,931	0,072	343,352	№ 293М
	4. Картофель тушеный	180	3,869	15,073	29,22	269,013	№ 216
	5. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12.22 р-па № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	43,83	51,217	110,935	1068,402	
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-па № 386М
	Итого за полдник:	350	12,125	7,933	52,461	335,266	
Итого за день:			80,348	90,656	221,742	2009,786	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	22,253	17,854	127,773	750,994	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,131М
	2. Суп картофельный с рыбой	250	13,192	5,187	18,706	174,916	№150
	3. 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	37,164	31,9	132,997	956,332	
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:			66,343	53,087	337,83	2076,591	
День 10							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8,3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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	35,255	23,846	93,258	725,316	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленный) порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М,133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	10,756	9,232	17,234	195,166	3,13 (р-ра № 102М)
	3. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16,20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	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	38,608	41,298	142,626	1081,677	
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:			85,988	73,078	288,345	2142,259	
День 11							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	280	11,098	19,092	50,491	419,026	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16,1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	17,311	22,439	108,921	694,592	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (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. Гуляш (из свинины)	100	14,757	33,646	3,745	377,43	№ 260М
	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	32,807	49,353	124,59	1062,648	
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:			57,043	75,125	310,572	2126,506	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 12							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 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	17,1
	Итого за завтрак:	630	16,723	15,886	101,735	607,504	
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. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	890	28,955	41,003	111,022	922,712	
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:			57,802	64,823	265,617	1867,483	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	270	8,607	13,526	43,427	330,78	12,22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	14,757	16,866	99,539	595,53	
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. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе	100	9,443	21,815	3,331	247,971	№ 256м
	4. Рис припущенный,	180	4,442	5,828	46,67	256,914	№ 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	26,675	37,283	120,952	915,41	
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:			53,557	62,082	272,952	1846,206	
День 14							
Завтрак	1. Голубцы ленивые	60	5,23	10,451	4,384	132,983	
	2. Картофельное пюре	180	3,504	8,224	21,748	175,243	№ 128М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	670	13,418	19,802	79,882	543,292	
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. Курица в соусе с томатом*	100	28,622	28,068	2,894	379,226	11,16 (р-ра № 405П)
	4. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№ 109П
	Итого за обед:	920	53,166	43,044	133,849	1131,218	

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:			73,508	66,179	290,791	2043,776	
День 15							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6,3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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	16,843	16,206	86,775	552,104	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,943	8,616	15,148	158,183	3,30 (р-ра № 131П)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,846	30,499	24	434,567	№ 259М
	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
Полдник	Итого за обед:	890	29,349	40,335	97,991	859,97	
	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:			58,117	64,474	238,247	1754,36	
День 16							
Завтрак	1. Плов (из мяса отварной птицы).	180	17,302	20,321	33,502	386,684	№ 291М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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	21,986	21,448	87,252	621,751	
Обед	1. Овощи свежие или соленные (помидоры, огурцы) в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	19	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,773	16,104	16,605	246,842	№ 104М
	3. Котлеты мясные (свинина)	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный	30	0,386	1,257	2,449	22,953	16,20п/ф
	5. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	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
Полдник	Итого за обед:	940	35,338	45,848	139,847	1097,879	
	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:			64,248	70,628	304,16	2088,896	
День 17							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	3. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	20,078	19,354	89,169	597,271	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленные) в нарезке с горошком консервированным.	80/20	1,26	0,12	3,3	19,2	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	250	7,092	11,802	9,87	174,349	№ 99М
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,306	11,268	8,624	194,113	10,12 (р-ра № 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	34,815	30,131	124,342	895,698	

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. 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:			67,018	57,418	266,371	1830,235	
День 18							
Завтрак	1. Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	36,121	25,97	28,63	499,963	8.4 (р-ра № 223М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	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:	650	40,685	26,777	97,34	790,43	
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 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	16.18н/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
Полдник	Итого за обед:	950	46,196	30,106	116,088	902,342	
	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:			99,005	64,816	265,889	2028,037	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	260	7,739	14,29	54,1	376,628	№ 174М
	2. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	3. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	14,547	24,201	101,902	669,769	
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. 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. Кисель из плодов или ягод замороженных..	200	0,034	0,021	22,355	95,305	№ 350М
	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:	940	35,651	38,62	140,512	1044,557	
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:			62,123	70,754	295,894	2056,612	
День 20							
Завтрак	1. Омлет натуральный...	200	18,131	29,348	4,915	356,639	7.2
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 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:	630	22,814	30,475	58,665	591,706	

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)	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. Курица запеченная в сметанном соусе	100	22,913	27,931	0,072	343,352	№ 293М
	4. Картофель тушеный	180	3,869	15,073	29,22	269,013	№ 216
	5. Напиток из кураги*	180	0,936	0,054	17,164	73,68	12.22 р-ра № 348М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	7. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	№109П
	Итого за обед:	920	43,83	51,217	110,935	1068,402	
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:			78,769	89,626	222,061	1995,374	
День 21							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)*	85	6,955	14,235	10,414	198,111	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,735	2,812	48,649	262,416	№ 171М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	0,6	0,4	32,6	140	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	22,253	17,854	127,773	750,994	
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. 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	33,469	34,264	132,293	959,491	
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:			62,647	55,451	337,126	2079,751	
День 22							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный), соус сметанный сладкий	200	30,635	22,726	41,826	501,066	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 493П
	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:	630	35,255	23,846	93,258	725,316	
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. 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. Макароны изделия отварные*	180	6,768	6,736	43,204	260,712	№ 203М
	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	38,608	41,298	142,632	1081,699	
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:			85,988	73,078	288,35	2142,28	
День 23							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом сливочным	280	11,098	19,092	50,491	419,026	р-ра № 173М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	11,51	47,966	№ 494П
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	16.1 р-ра 702М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	560	17,311	22,439	108,921	694,592	
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. Гуляш (из свинины)	100	14,757	33,646	3,745	377,43	№ 260М
	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	32,807	49,353	124,59	1062,648	
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:			57,043	75,125	310,572	2126,506	
День 24							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с сахаром*	200	0,1	0	9,192	37,15	№ 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	17.1
	Итого за завтрак:	630	16,723	15,886	101,735	607,504	
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. Рагу из овощей с мясом свинины	250	14,173	32,354	24,988	449,016	№ 263М
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных*	180	0,023	0,023	14,376	63,8	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	18.2
	Итого за обед:	890	28,955	41,003	111,022	922,712	
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:			57,802	64,823	265,617	1867,483	
Среднее значение за период			1645,835	1629,501	6732,416	47813,513	

Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак и обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-11 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы 12 -18 лет - 1628 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2713 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г
С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета в летний период - 20мг - для детей
6. до 11 лет, 25мг - для детей 12 лет и старше ; в весенний, осенний и зимний период 50мг - для детей до 11 лет, 70мг - для детей 12 лет и старше.
В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус
7. заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
8. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук и т.д.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
9. При прготовлении блюд, допускается замена молока пастеризованного 2,5% жирности на молоко восстановленное из сухого.
10. Список нормативной документации используемой при разработке меню :
Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. - М.: ДеЛи плюс, 2012г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015г (М)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Перевалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие/Сост. А.В. Румянцев - 3-е изд., - М.: Изд "Дело и Сервис", 2002г
11. Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Технолог

Директор



Стеблецова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна