



СОГЛАСОВАНО
Директор общеобразовательного учреждения
Южно-Сахалинска
Кузнецова Н.В.
2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООУ Апелла
Кузнецова Н.В.
2023г

2Й- ВАРИАНТ

Перспективное 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	600	24,633	23,082	84,337	641,066	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	3,736	9,412	9,214	137,187	№82М
	3. Плов (из свинины),	240	14,354	24,454	52,46	488,632	№ 265М
	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	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,203	34,876	119,318	884,504	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			57,864	64,214	278,455	1917,28	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№ 14М
	3. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	230	7,591	13,024	49,227	345,189	5,2 р-ра № 174М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	520	15,861	26,194	84,447	625,879	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,941	8,657	12,615	144,378	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16,2 р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12,22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			59,93	71,256	280,887	1989,894	
День 3							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	675	17,12	23,549	102,892	685,999	

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.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12,5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			51,134	69,423	267,303	1886,903	
День 4							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 204М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,628	14,216	81,147	512,643	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,766	9,205	11,208	166,755	№ 104М
	3. Поджарка из свинины.	90	13,027	30,969	3,717	346,303	№ 251М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	38,853	43,527	113,108	990,422	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			67,308	69	252,056	1892,775	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,49	14,84	136,3	№ 1М
	2. Омлет натуральный.	150	14,347	27,796	2,731	318,697	№ 210М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	17,841	36,293	58,362	628,48	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе минтая).	110	13,239	9,647	5,822	164,082	9.10 343п
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	27,397	22,834	110,485	747,632	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			53,265	65,383	243,647	1767,822	
День 6							
Завтрак	1. Мясо птицы тушенное в соусе	75	15,15	15,124	2,011	205,054	№ 290М
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	625	23,651	20,931	90,717	643,405	

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	№ 71М,70М,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3.2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,297	41,175	101,486	881,517	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			59,976	68,362	267,004	1916,632	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Поджарка из свинины.	75	10,995	27,473	3,928	307,725	№ 251М
	2. Картофельное пюре.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 128М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	535	20,314	50,609	75,63	828,896	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры или огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	90	5,415	13,881	9,808	186,396	279М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,837	25,358	125,121	823,128	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			54,179	82,223	275,552	2043,734	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 204М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	610	15,278	13,916	94,397	558,143	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,131М
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	12,923	3,072	12,392	129,533	№ 106
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	33,809	35,131	91,633	809,054	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			57,114	55,303	260,83	1758,907	
День 9							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	50	5,685	11,363	7,503	152,373	№ 268М)
	2. Соус красный основной	25	1,568	1,536	2,661	30,019	16.19п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/л)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	20,752	15,869	97,926	611,056	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе...	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	27,739	33,294	118,435	876,476	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			56,519	55,419	291,162	1879,241	
День 10							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины)	170	11,174	25,383	15,599	336,176	№ 259М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	610	15,314	25,703	75,859	589,266	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	11,914	10,909	6,428	171,761	№ 255М
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	780	26,726	23,992	114,874	772,942	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,401	387,71	
Итого за день:			54,867	60,951	248,134	1749,917	
День 11							
Завтрак	1. Мясо птицы тушенное в соусе	75	15,15	15,124	2,011	205,054	№ 290М
	2. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	25,516	22,621	86,304	648,587	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	3,736	9,412	9,214	137,187	№82М
	3. Плов (из свинины),	240	14,354	24,454	52,46	488,632	№ 265М
	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	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,203	34,876	119,318	884,504	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			58,746	63,753	280,423	1924,801	
День 12							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	100	10,681	26,711	3,745	298,717	№ 260
	2. Картофельное пюре.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 128М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	500	16,941	35,096	57,943	604,418	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,941	8,657	12,615	144,378	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			61,21	80,158	253,764	1963,413	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	23,327	17,443	43,896	430,694	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	27,53	17,77	104,367	686,177	
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, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			61,544	63,645	268,779	1887,082	
День 14							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	150	14,419	16,934	27,919	322,237	№ 291М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	540	18,909	17,554	74,929	529,827	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,766	9,205	11,208	166,755	№ 104М
	3. Мясо тушеное в сметано -томатном соусе...	90	8,499	19,633	2,998	223,174	№ 256м
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	34,324	32,191	112,39	867,293	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			66,06	61,001	245,119	1786,83	
День 15							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	665	18,409	13,601	111,636	636,382	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп из овощей.	200	2,93	7,007	7,924	106,717	№ 99М
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе минтая).	110	13,239	9,647	5,822	164,082	9.10 343п
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	27,397	22,834	110,485	747,632	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			53,833	42,691	296,922	1775,724	
День 16							
Завтрак	1. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№ 14М
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	9,391	13,395	46,644	345,417	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	530	15,641	36,716	99,088	778,776	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3.2(Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,297	41,175	101,486	881,517	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			56,566	89,148	258,995	2055,024	
День 17							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	170	11,138	13,596	34,137	305,053	№ 204М
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	15,692	14,223	81,358	515,037	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М, 70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	90	5,415	13,881	9,808	186,396	279М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,837	25,358	125,121	823,128	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			49,556	45,837	281,28	1729,875	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 18							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	50	5,685	11,363	7,503	152,373	№ 268М)
	2. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	13.9 р-ра №456П
	3. Картофельное пюре.	160	3,119	8,065	19,339	162,611	№ 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	675	13,343	21,501	89,656	595,802	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке с горошком консервированным	40/20	0,94	0,08	2,3	13,6	№ 71М,70М,13 1М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	200	7,597	6,04	14,402	142,457	№ 153П
	3. Рагу из овощей с мясом свинины	240	13,606	31,059	23,988	431,057	№ 263М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	28,483	38,1	93,643	821,978	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			49,854	65,857	258,1	1809,49	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему из кур.	170	15,282	15,485	18,468	274,248	11.15 (р-ра № 259М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	560	19,835	16,112	65,689	484,231	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	5,96	5,723	14,05	131,652	№ 102М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов с курагой.	180	0,468	0,027	22,554	92,7	12.5 р-ра № 349М
	6. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
Итого за обед:	770	28,776	36,793	118,388	911,854		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	300	12,627	11,256	58,421	394,73	
Итого за день:			61,238	64,161	242,498	1790,815	
День 20							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	27,353	18,248	100,844	669,302	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	90	11,914	10,909	6,428	171,761	№ 255М
	4. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	5. Напиток 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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	780	26,726	23,992	114,874	772,942	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			62,107	48,496	290,519	1833,954	
День 21							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус томатный	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	3. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	615	15,626	18,428	94,918	605,752	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной.	200	3,736	9,412	9,214	137,187	№82М
	3. Плов (из свинины),	240	14,354	24,454	52,46	488,632	№ 265М
	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	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,203	34,876	119,318	884,504	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			48,856	59,56	289,036	1881,966	
День 22							
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 300П
	2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№ 14М
	3. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	230	7,591	13,024	49,227	345,189	5.2 р-ра № 174М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	520	15,861	26,194	84,447	625,879	
Обед	1. Помидор или огурец свежий (или соленый) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	200	3,941	8,657	12,615	144,378	№ 96М
	3. Котлеты мясные (свинина).	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М
	4. Соус томатный..	30	0,386	1,257	2,454	22,975	16.2 р-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 р-ра № 348М
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	8. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	800	31,442	33,805	138,02	969,285	
Полдник	1. Выпечка сдобная	60	0,342	0,239	2,417	13,23	
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	260	5,942	5,239	11,437	126,25	
Итого за день:			53,245	65,238	233,903	1721,414	
День 23							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	23,327	17,443	43,896	430,694	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	590	27,53	17,77	104,367	686,177	
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, со сметаной.	200	3,954	6,893	12,118	126,548	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	240	15,212	31,746	23,04	439,381	№ 259М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 р-ра № 508П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	25,987	39,618	89,611	809,194	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	300	8,027	6,256	74,801	391,71	
Итого за день:			61,544	63,645	268,779	1887,082	
День 24							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	190	14,757	13,837	29,735	302,66	11.4 (р-ра № 291М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	82	№108П
	Итого за завтрак:	580	19,247	14,457	76,745	510,25	
Обед	1. Овощи свежие или соленые (помидоры, огурцы) в нарезке	60	0,57	0,09	1,89	11,4	№ 71М,70М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	9,766	9,205	11,208	166,755	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	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	№108П
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 109П
	Итого за обед:	770	35,36	35,691	112,342	902,672	
Полдник	1. Выпечка сдобная	100	7,027	6,256	49,401	281,71	№ 555
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	300	12,827	11,256	57,801	389,71	
Итого за день:			67,434	61,403	246,888	1802,631	
Среднее значение за период			1378,625	1539,095	6382,044	44666,128	

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-витаминация 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