



СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

Климов А.В.

2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО Аллегра
Кузнецова Н.В.

" 18.07.2023г



2Й- 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 МАОУ СОШ №3.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11.6 (р-ра № 293М)
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	660	30,125	26,519	94,547	731,886	
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	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	29,878	44,039	118,707	980,286	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			70,138	74,795	302,875	2153,334	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	№ 14М
	3. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5.2
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	17,674	37,134	95,709	773,832	
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	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 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. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	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	36,537	36,352	160,837	1101,521	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			68,946	82,723	329,787	2319,534	
День 3							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	9,529	20,33	0,936	224,985	№260М
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	3. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	705	18,89	26,558	112,532	755,785	
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	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	28,905	40,612	115,023	928,67	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			57,93	71,407	317,176	2125,617	
День 4							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	18,891	18,294	91,56	601,543	
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	8,541	16,183	14,655	238,53	№ 104М
	3. Поджарка из свинины.	100	14,475	36,63	4,13	404,757	№ 251М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	42,557	56,867	134,731	1209,664	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			76,384	84,398	298,912	2250,369	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным	50	3,09	8,57	19,76	156,8	№ 1М
	2. Омлет натуральный.	200	15,798	26,837	4,38	322,696	7,2 р-ра №301П
	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:	650	20,051	35,414	64,932	652,979	
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	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 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	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	35,276	25,984	128,817	878,151	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			65,463	65,634	283,37	1972,292	
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Мясо птицы тушенное в соусе	75	15,15	15,124	2,011	205,054	№ 290М
	2. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	655	24,86	21,652	100,356	690,353	
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 с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	9,505	12,471	14,649	208,977	3.29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 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:	890	34,579	45,989	126,647	1047,798	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			69,575	71,878	316,624	2179,313	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Поджарка из свинины.	75	10,994	27,473	3,927	307,722	10.9
	2. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	565	21,654	50,973	83,766	867,11	
Обед	1. Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры или огурцы) порционно	100	1,9	0,3	6,3	38	№ 71М,70М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10.43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	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	31,855	31,138	148,39	992,187	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			63,645	86,348	321,777	2300,459	
День 8							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 204М
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	18,541	17,994	104,81	647,043	
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 рыбными фрикадельками	250	16,154	3,839	15,49	161,916	№ 106
	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	13,473	53,865	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	39,347	37,433	105,61	905,297	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			68,023	59,664	300,041	1993,502	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 9							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	60	7,228	13,986	9,676	190,408	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	16.19п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	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,389 М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	23,568	19,23	112,534	708,411	
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	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 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	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	39,07	44,945	137,125	1099,826		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			72,774	68,412	339,281	2249,399	
День 10							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему (из свинины)	200	13,145	29,863	18,352	395,503	№ 259М)
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	18,045	30,263	83,532	669,093	
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	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,031	13,338	7,495	207,036	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	31,529	27,579	134,018	899,56	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,221	437,162	
Итого за день:			64,51	67,079	289,77	2005,815	
День 11							
Завтрак	1. Мясо птицы тушенное в соусе	75	15,15	15,124	2,011	205,054	№ 290М
	2. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	655	27,093	21,561	96,5	683,217	
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	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	29,878	44,039	118,707	980,286	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			67,107	69,837	304,828	2104,665	
День 12							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	100	14,757	33,646	3,745	377,43	№ 260М
	2. Картофельное пюре.	200	4,306	9,346	27,371	211,016	4.3
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	550	22,963	43,392	70,895	752,036	
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	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 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	16.2p-ра №453М
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	12.22 p-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	36,537	36,352	160,837	1101,521	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 p-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			74,435	88,981	304,353	2292,718	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8.3 (p-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,708	23,905	121,901	847,098	
Обед	1. Огурцы или помидоры свежие (или соленые) в нарезке.	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 (p-ра № 71М)
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	12.5 p-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	28,905	40,612	115,023	928,67	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,748	68,754	326,546	2216,93	
День 14							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	200	17,997	17,896	31,3	358,418	11.4 (p-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,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	23,247	18,596	83,23	586,508	

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. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,541	16,183	14,655	238,53	№ 104М
	3. Мясо тушеное в сметано-томатном соусе	100	13,376	28,851	3,95	329,543	№ 241М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	41,458	49,088	134,551	1134,45	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			79,641	76,92	290,401	2160,12	
День 15							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	60	5,492	13,413	6,712	169,665	10,43
	2. Соус томатный	25	0,615	1,085	3,995	28,419	16,20п/ф
	3. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	4. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	21,698	17,689	124,261	733,859	
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	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 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	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	35,276	25,984	128,817	878,151	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			67,11	47,91	342,698	2053,172	
День 16							
Завтрак	1. Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	№ 14М
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	11,098	14,354	55,097	394,821	№ 173М
	3. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 555
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	590	18,158	46,006	112,541	923,481	
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	9,505	12,471	14,649	208,977	3,29 (Акт проработки)
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 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:	890	34,579	45,989	126,647	1047,798	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			67,473	101,232	312,429	2415,461	
День 17							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	200	13,641	17,594	39,63	373,453	№ 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,389М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	18,954	18,301	91,771	603,936	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом...	250	3,947	8,009	8,146	121,197	№ 88М
	3. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины).	100	6,685	18,872	10,277	238,318	10.43
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	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	30,755	30,938	144,59	968,187	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			59,845	53,476	325,982	2013,286	
День 18							
Завтрак	1. Котлеты мясные (свинина)	60	7,228	13,986	9,676	190,408	№ 268М
	2. Соус красный основной	25	0,399	1,753	2,555	27,727	16.19п/ф
	3. Картофельное пюре.	180	3,7	8,348	22,555	180,328	№ 128М
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	6. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	715	16,227	24,487	99,965	672,054	
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 рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,496	7,551	18,002	178,076	№ 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	13,473	53,865	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	108,123	921,457	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			59,051	69,869	297,709	2034,672	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Жаркое по-домашнему из кур	200	16,083	17,3	21,727	306,847	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	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	21,396	18,007	73,868	537,331	
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	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	11,579	28,394	4,005	318,506	11.12 р-ра № 256М
	4. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 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	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	37,274	44,489	137,18	1088,789	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			73,405	71,732	284,29	2070,302	
День 20							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	80	18,181	20,082	0,058	253,723	11.6 (р-ра № 293М)
	2. Каша гречневая рассыпчатая.	200	10,868	5,425	49,205	288,693	№171М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	5. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	730	33,949	25,906	114,443	816,005	
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	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Печень говяжья по-строгановски	100	14,031	13,338	7,495	207,036	№ 255М
	4. Рис припущенный.	180	4,397	5,821	46,204	254,816	№305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	31,529	27,579	134,018	899,56	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,614	57,723	338,081	2156,727	
День 21							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	60	5,492	13,413	6,712	169,665	10.43
	2. Соус томатный	25	0,615	1,085	3,995	28,419	16.20п/ф
	3. Макароны изделия отварные.	180	6,63	5,73	42,348	247,68	6.2 (р-ра № 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,389 М
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	665	18,051	20,936	105,196	676,247	
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	4,09	10,346	11,562	156,441	№ 82М
	3. Плов (из свинины).	250	16,875	32,423	39,362	517,26	№ 265М)
	4. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	29,878	44,039	118,707	980,286	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			58,064	69,212	313,524	2097,695	
День 22							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	№ 14М
	3. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным.	260	8,594	15,634	55,489	397,842	5.2
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	570	17,674	37,134	95,709	773,832	

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	100	1,1	0,2	3,8	24	№71М,70М, 133М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 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. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток из кураги.	180	0,936	0,054	27,144	113,58	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	36,537	36,352	160,837	1101,521	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Йогурт	200	5,6	5	9,02	113,02	№ 517П
	Итого за полдник:	350	14,736	9,237	73,241	444,182	
Итого за день:			68,946	82,723	329,787	2319,534	
День 23							
Завтрак	1. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200	31,745	23,498	56,51	571,115	8.3 (р-ра № 222М)
	2. Чай с лимоном.	200	0,163	0,007	15,391	63,484	№ 494П
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	4. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	650	36,708	23,905	121,901	847,098	
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	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Жаркое по-домашнему (из свинины).	250	15,954	32,241	35,355	495,962	№ 259М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	13,473	53,865	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	18.2
	Итого за обед:	890	28,905	40,612	115,023	928,67	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Сок фруктово-ягодный	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за полдник:	350	10,136	4,237	89,621	441,162	
Итого за день:			75,748	68,754	326,546	2216,93	
День 24							
Завтрак	1. Плов (из мяса птицы).	200	17,997	17,896	31,3	358,418	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,389 М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№108П
	Итого за завтрак:	600	23,247	18,596	83,23	586,508	
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	8,541	16,183	14,655	238,53	№ 104М
	3. Мясо тушеное (свинина).	100	11,579	28,394	4,005	318,506	11.12 р-ра № 256М
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Напиток из плодов или ягод замороженных.	180	0,203	0	16,273	66,285	№ 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	39,661	48,631	134,606	1123,413	
Полдник	1. Выпечка из дрожжевого теста.	150	9,136	4,237	64,221	331,162	АП т-ка № 88
	2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	Итого за полдник:	350	14,936	9,237	72,621	439,162	
Итого за день:			77,844	76,463	290,456	2149,083	
Среднее значение за период			1650,765	1739,636	7489,753	51867,088	

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 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Технолог _____

Директор _____



Стеблецова Татьяна Николаевна

Кузнецова Наталья Владиевна