

СОГЛАСОВАНО  
 Директор общеобразовательного учреждения  
 г. Южно-Сахалинска

" \_\_\_\_\_ " 2023г



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО Аллегра  
 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 MAOU СОШ № 5. MAOU НОШ 7.  
 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. Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	0	72,802	№ 15М
	2. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	№ 14М
	3. Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12,22 р-ра № 181М
	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
	Итого за завтрак:	500	14,904	27,01	71,441	579,813	
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	12,22 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:			48,135	68,142	265,559	1856,027	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	2. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	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:	610	22,705	21,385	88,538	633,49	
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:			66,775	66,447	284,979	1997,505	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	150	14,347	27,796	2,731	318,697	№ 210М
	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	18,551	28,123	63,202	574,18	

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:			52,565	73,997	227,613	1775,084	
<b>День 4</b>							
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 сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	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	15,562	18,421	94,707	603,359	
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:			67,242	73,204	265,616	1983,491	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150	25,527	18,334	34,079	408,544	№ 223М
	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	29,731	18,661	94,55	664,028	
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 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:			65,155	47,752	279,835	1803,37	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Мясо птицы тушенное в соусе	75	15,15	15,124	2,011	205,054	№ 290М
	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:	665	28,236	17,787	102,812	676,824	

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	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3.2(Акт проработки)
	3. Мясо тушеное (свинина).	90	9,535	23,133	2,951	258,552	№ 256М
	4. Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью.	160	3,419	4,328	26,514	159,031	125М
	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	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	25,579	36,87	107,112	854,52	
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:			61,842	60,914	284,724	1923,053	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
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/п	200	1	0	25,4	110	№ 389М
	Итого за завтрак:	610	15,278	13,916	94,397	558,143	
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. 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:			53,743	50,53	277,939	1776,001	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Поджарка из свинины.	75	10,995	27,473	3,928	307,725	№ 251М
	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	19,496	33,28	92,634	746,077	
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 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:			61,332	74,667	259,068	1946,841	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	150	14,347	27,796	2,731	318,697	№ 210М
	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:	590	18,487	28,116	62,991	571,787	

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:			54,254	67,666	256,226	1839,972	
<b>День 10</b>							
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. Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью.	160	3,419	4,328	26,514	159,031	125М
	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. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№338М,389 М
	Итого за завтрак:	625	13,168	15,879	84,148	528,84	
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:			52,722	51,127	256,423	1689,491	
<b>День 11</b>							
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 без сметаны	200	3,606	8,662	9,034	129,087	№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	25,073	34,126	119,138	876,404	
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:			57,734	63,464	278,275	1909,179	
<b>День 12</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
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	25	0,616	1,085	4,005	28,464	16.20п/ф
	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:		795	31,673	33,634	139,571	974,775	
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:			61,62	68,439	300,264	2050,483	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150	25,527	18,334	34,079	408,544	№ 223М
	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	29,731	18,661	94,55	664,028
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:			63,745	64,536	258,961	1864,932	
<b>День 14</b>							
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 сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	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	23,588	20,924	90,505	641,012
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:			70,739	64,371	260,696	1898,015	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>День 15</b>							
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. 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	15,276	18,128	108,168	651,252	
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 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:			50,7	47,218	293,453	1790,594	
<b>День 16</b>							
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. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,18	61,09	№ 493П
	4. Выпечка песочная.	60	3,06	14,751	17,504	215,47	№ 446
	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,131М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	5,704	8,392	11,683	145,177	3.2(Акт проработки)
	3. Поджарка из свинины.	90	13,027	30,969	3,717	346,303	№ 251М
	4. Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью.	160	3,419	4,328	26,514	159,031	125М
	5. Кисель из плодов или ягод замороженных.	180	0,101	0,037	24,984	102,359	№ 350М
	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	29,531	44,727	108,678	947,47	
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:			57,799	92,7	266,187	2120,976	
<b>День 17</b>							
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,389М
	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	

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:			49,556	45,837	281,28	1729,875	
<b>День 18</b>							
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. Рис припущенный.	160	3,948	5,18	41,485	228,368	№ 305М
	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	15,341	18,399	111,909	663,85	
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 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:			51,851	62,755	280,353	1877,538	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный.	150	14,347	27,796	2,731	318,697	№ 210М
	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. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	540	18,837	28,416	49,741	526,287	
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:			60,24	76,465	226,549	1832,87	
<b>День 20</b>							
Завтрак	1. Курица запеченная в сметане.	60	14,267	15,585	0,043	197,532	№ 293М
	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:	610	22,769	21,392	88,749	635,884	
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. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,946	2,343	40,541	218,68	№ 171М
	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:	770	31,724	21,155	113,93	763,254	

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:			62,52	48,803	277,48	1790,847	
<b>День 21</b>							
Завтрак	1. Тефтели 2-й вариант (из свинины)	50	4,643	9,845	6,619	133,755	279М
	2. Соус красный основной	25	1,568	1,536	2,661	30,019	16.19п/ф
	3. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	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:	665	16,164	18,571	106,612	650,413	
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 без сметаны	200	3,606	8,662	9,034	129,087	№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	25,073	34,126	119,138	876,404	
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:			49,265	58,953	300,551	1918,527	
<b>День 22</b>							
Завтрак	1. Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	0	72,802	№ 15М
	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:	500	15,421	27,494	84,167	635,88	
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. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	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	28,308	38,332	134,551	984,155		
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:			56,357	77,083	277,139	2014,765	
<b>День 23</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком гущеным.	150	25,527	18,334	34,079	408,544	№ 223М
	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	29,731	18,661	94,55	664,028	
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:			63,745	64,536	258,961	1864,932	
<b>День 24</b>							
Завтрак	1. Гуляш (из свинины)	75	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	2. Макароны изделия отварные	150	5,813	6,87	37,073	233,55	№ 203М
	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:	665	18,921	25,232	98,269	688,787	
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. 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 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	31,241	26,439	119,199	830,515	
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:			62,989	62,927	275,268	1909,012	
Среднее значение за период			1402,625	1532,532	6493,397	45163,382	

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 рецептур 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 Первалова. - Пермь 2013г (П)  
  
Сборник рецептур 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