УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ №9 г. Холмска

_____О.И. Миляева

31.08.2023 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00E1 4A22 9E66 A447 2B42 34F8 1D9A E3F5 DA
Владелец: **Миляева Оксана Ивановна**
Действителен с 10 марта 2023 г. по 02 июня 2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**2-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Возрастная категория 12 лет и старше** | | | | | | | |
| | **Неделя 1** | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | |
| **завтрак** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209(М) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 250 | 15,80 | 33,58 | 55,40 | 265 | 223(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38 | 457(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***660*** | ***26,21*** | ***44,62*** | ***101,65*** | ***590*** | |
| **обед** | Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 19 | 70(М) |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75 | 95(П) |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 250 | 23,5 | 17,88 | 32,25 | 384 | 328(П) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***31,82*** | ***23,19*** | ***101,5*** | ***743*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1520*** | ***58,03*** | ***67,81*** | ***203,15*** | ***1333*** | |
| **День 2** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Курица запечённая (жареная) | 100 | 22,16 | 25,78 | 0,08 | 322 | 293(М) |
| | Соус, сметанный с томатом и луком | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40 | 419(П) |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,80 | 12,73 | 53,10 | 373 | 171(М) |
| | Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109 | 462(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***585*** | ***44,71*** | ***45,55*** | ***97,03*** | ***976*** | |
| **обед** | Помидоры свежие (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,40 | 3,80 | 22 | 71(М) |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 2,60 | 3,30 | 7,70 | 71 | 113(П) |
| | Шницель рыбный натуральный | 100 | 7,72 | 6,02 | 13,94 | 141 | 310(П) |
| | Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 28 | 422(П) |
| | Напиток из плодов или ягод замороженных | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71 | 492(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***935*** | ***21,84*** | ***21,69*** | ***118,11*** | ***724*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1520*** | ***66,55*** | ***67,24*** | ***215,14*** | ***1700*** | |
| **День 3** | | | | | | | |
| **завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Макароны отварные с сыром | 250 | 15,00 | 12,50 | 44,13 | 350 | 259(П) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 459(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***620*** | ***21,53*** | ***19,04*** | ***101,50*** | ***666*** | |
| **обед** | Перец сладкий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | 71(М) |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,50 | 4,50 | 3,80 | 62 | 104(П) |
| | Котлеты мясные (говядина, свинина) | 100 | 10,34 | 17,73 | 31,15 | 280 | 268(М) |
| | Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушенная) | 200 | 6,99 | 13,36 | 38,08 | 261 | 321(М) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Соус томатный | 30 | 0,74 | 1,30 | 4,81 | 34 | 419(П) |
| | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 75 | 494(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***940*** | ***25,65*** | ***37,79*** | ***125,93*** | ***866*** | |
| ***Итого за день*** | | ***1560*** | ***47,18*** | ***56,83*** | ***227,43*** | ***1532*** | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **завтрак** | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 75(П) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 10,88 | 5,75 | 37,38 | 245 | 183(М) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38 | 457(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***550*** | ***22,78*** | ***20,64*** | ***73,55*** | ***644*** | |
| **обед** | Салат «Столичный» с маслом растительным | 100 | 5,33 | 19,40 | 8,13 | 172 | 54(А) |
| | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250 | 9,30 | 11,40 | 10,05 | 180 | 122(П) |
| | Рагу из курицы с овощами | 250 | 16,13 | 26,56 | 80,65 | 513 | 376(П) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***36,11*** | ***58,14*** | ***157,63*** | ***1130*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1410*** | ***58,89*** | ***78,78*** | ***231,18*** | ***1774*** | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **завтрак** | Пудинг из творога (запечённый) | 200 | 25,89 | 22,93 | 66,32 | 419 | 285(П) |
| | Молоко сгущённое | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 | 471(П) |
| | Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109 | 462(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,6 | 5,00 | 28,80 | 184 | 470(П) |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 23,10 | 103 | |
| ***итого за завтрак*** | | ***790*** | ***44,43*** | ***35,65*** | ***174,19*** | ***1045*** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **обед** | Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры) | 100 | 0,83 | 0,10 | 1,42 | 12 | 70(М) |
| | Суп из овощей | 250 | 2,00 | 4,53 | 6,33 | 74 | 116(П) |
| | Мясо тушеное (свинина) | 100 | 5,36 | 12,75 | 42,83 | 282 | 321(П) |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,80 | 12,73 | 53,15 | 373 | 304(М) |
| | Напиток из плодов или ягод замороженных | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71 | 492(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***910*** | ***24,85*** | ***30,93*** | ***147,55*** | ***944*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1700*** | ***69,28*** | ***66,58*** | ***321,74*** | ***1988*** | |
| | **Неделя 2** | | | | | | |
| **День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209(М) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Каша пшенная вязкая | 250 | 7,60 | 7,73 | 29,33 | 249 | 225(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 38 | 459(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***760*** | ***18,11*** | ***18,77*** | ***75,78*** | ***576*** | |
| **обед** | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,80 | 16,67 | 2,60 | 68 | 16(П) |
| | Суп с морской капустой и яйцом | 250 | 4,89 | 7,88 | 24,93 | 151 | 124(П) |
| | Плов из свинины | 250 | 21,04 | 46,95 | 43,15 | 680 | 265(М) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***32,08*** | ***72,28*** | ***129,48*** | ***1164*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1620*** | ***50,19*** | ***91,05*** | ***205,26*** | ***1740*** | |
| **День 7** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Биточки особые (говядина, свинина) | 100 | 9,98 | 13,39 | 19,17 | 203 | 281(М) |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,40 | 6,60 | 39,40 | 247 | 256(П) |
| | Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 28 | 422(П) |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86 | 501(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***585*** | ***23,66*** | ***22,16*** | ***108,97*** | ***696*** | |
| **обед** | Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 2,62 | 10,03 | 14,65 | 160 | 49(М) |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,50 | 3,85 | 11,13 | 89 | 128(М) |
| | Филе куриное в соусе томатном | 100 | 12,99 | 19,89 | 22,43 | 241 | 290(М) |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | 377(П) |
| | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44 | 491(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***910*** | ***28,39*** | ***42,56*** | ***97,30*** | ***806*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1495*** | ***52,05*** | ***64,72*** | ***206,27*** | ***1520*** | |
| **День 8** | | | | | | | |
| **завтрак** | Котлеты рыбные | 100 | 12,51 | 8,02 | 9,86 | 139 | 307(П) |
| | Рис отварной | 200 | 5,03 | 7,24 | 51,80 | 292 | 385(П) |
| | Соус томатный | 30 | 0,74 | 1,30 | 4,81 | 34 | 419(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38 | 419(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (груша) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***690*** | ***23,56*** | ***17,75*** | ***112,36*** | ***679*** | |
| **обед** | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 5,03 | 10,60 | 39,53 | 219 | 39(М) |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 | 100(М) |
| | Жаркое по-домашнему из кур | 250 | 14,28 | 28,04 | 52,93 | 469 | 259(М) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***26,68*** | ***44,51*** | ***162*** | ***3,24*** | 1060 |
| ***Итого за день:*** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ***1550*** | ***50,24*** | ***62,26*** | ***275,60*** | ***1739*** | |
| **День 9** | | | | | | | |
| **завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 75(П) |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,20 | 8,10 | 24,63 | 200 | 139(П) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 159(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***550*** | ***19,19*** | ***22,99*** | ***61,00*** | ***528*** | |
| **обед** | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 1,00 | 6,10 | 3,50 | 73 | 18(П) |
| | Суп-Харчо | 250 | 7,95 | 9,40 | 12,20 | 165 | 109(П) |
| | Печень говяжья по-строгановски | 130 | 5,91 | 8,97 | 19,90 | 184 | 356(П) |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | 377(П) |
| | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 75 | 494(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***940*** | ***25,24*** | ***33,17*** | ***91,49*** | ***769*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1490*** | ***44,43*** | ***56,16*** | ***152,49*** | ***1297*** | |
| **День 10** | | | | | | | |
| **завтрак** | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Макароны отварные с сыром | 250 | 15,00 | 12,50 | 44,13 | 350 | 259(П) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 459(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***620*** | ***21,53*** | ***19,04*** | ***101,50*** | ***666*** | |
| **обед** | Винегрет овощной | 100 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 88 | 47(П) |
| | Свекольник | 250 | 2,33 | 4,73 | 10,33 | 93 | 98(П) |
| | Рыба запеченная | 100 | 6,86 | 10,80 | 3,15 | 204 | 232(М) |
| | Рис отварной | 200 | 5,03 | 7,24 | 51,80 | 292 | 385(П) |
| | Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 28 | 422(П) |
| | Напиток из плодов или ягод замороженных | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71 | 492(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***935*** | ***21,28*** | ***31,07*** | ***119,11*** | ***908*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1555*** | ***42,81*** | ***50,11*** | ***220,61*** | ***1574*** | |
| | **Неделя 3** | | | | | | |
| **День 11** | | | | | | | |
| **завтрак** | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 209(м) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.05 | 5.25 | 0.08 | 43 | 79(П) |
| | Каша молочная, манная | 250 | 8,7 | 7,25 | 48 | 290 | 214(П) |
| | Какао со сгущенным молоком и сахаром | 200 | 3,64 | 3,6 | 7,02 | 74 | 383(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***660*** | ***22,55*** | ***21,79*** | ***91,97*** | ***646*** | |
| **обед** | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,80 | 16,67 | 2,60 | 68 | 16(П) |
| | Щи со свежей капусты с картофелем | 250 | 1.50 | 4.50 | 3.80 | 62 | 104(П) |
| | Котлета куриная нежная | 120 | 19,18 | 18,4 | 29,63 | 363 | 372(П) |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,40 | 6,60 | 39,40 | 247 | 377(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 9.30 | 38 | 457(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***930*** | ***33,76*** | ***47,96*** | ***102,22*** | ***872*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1590*** | ***56,31*** | ***69,75*** | ***194,19*** | ***1518*** | |
| **День 12** | | | | | | | |
| **завтрак** | Овощи натуральные, свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,9 | 12 | 71(М) |
| | Рыба, запеченная в томате с овощами | 130 | 12.72 | 2.14 | 6.22 | 96 | 299(П) |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | 377(П) |
| | Компот из ягод замороженных | 200 | 0.20 | 0.10 | 10.70 | 44 | 491(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***690*** | ***23,70*** | ***11,03*** | ***57,21*** | ***424*** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **обед** | Винегрет овощной | 100 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 88 | 47(П) |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75 | 95(П) |
| | Плов из свинины | 250 | 21,04 | 46,95 | 43,15 | 680 | 265(М) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.67 | 0.09 | 32.01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***29,84*** | ***58,36*** | ***115,5*** | ***1108*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1550*** | ***53,54*** | ***69,39*** | ***172,71*** | ***1532*** | |
| **День 13** | | | | | | | |
| **завтрак** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1(М) |
| | Пудинг манный | 200 | 10,14 | 8,2 | 57,46 | 341 | 253(П)0 |
| | Сметана | 15 | 0,38 | 3,00 | 0,51 | 31 | 433(П) |
| | Сгущенное молоко | 15 | 1,05 | 1,19 | 1,42 | 20 | 471(П) |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.30 | 0.10 | 9.50 | 40 | 459(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0.90 | 0.20 | 23.10 | 103 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***600*** | ***17,53*** | ***20,63*** | ***118,91*** | ***733*** | |
| **обед** | Помидоры свежие (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,40 | 3,80 | 22 | 71(М) |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,95 | 9,58 | 7,50 | 152 | 123(П) |
| | Оладьи из печени говяжьей | 120 | 20.38 | 24.61 | 8.33 | 358 | 282(М) |
| | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 3,01 | 1,05 | 33 | 408(П) |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,80 | 12,73 | 53,15 | 373 | 304(М) |
| | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.01 | 17.50 | 75 | 494(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***960*** | ***47,67*** | ***51,03*** | ***118,12*** | ***1155*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1560*** | ***65,27*** | ***71,66*** | ***237,03*** | ***1888*** | |
| **День 14** | | | | | | | |
| **завтрак** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1(М) |
| | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 75(П) |
| | Омлет натуральный | 250 | 21,53 | 32,68 | 5,38 | 400 | 268(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60 | 484(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***550*** | ***33,25*** | ***49,47*** | ***47,30*** | ***766*** | |
| **обед** | Салат из вареной свеклы с сыром (масло) | 100 | 3,38 | 2,13 | 7,95 | 65 | 32(П) |
| | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 5,2 | 1,92 | 16,78 | 106 | 101(М) |
| | Котлеты рыбные | 120 | 13,43 | 9,19 | 26,14 | 236 | 307(П) |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | 377(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 9.30 | 38 | 457(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***930*** | ***32,29*** | ***22,03*** | ***98,56*** | ***717*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1480*** | ***65,54*** | ***71,50*** | ***145,86*** | ***1483*** | |
| **День 15** | | | | | | | |
| **завтрак** | Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20 | 70(М) |
| | Курица запеченная | 100 | 22,16 | 25,78 | 0,08 | 322 | 293(М) |
| | Рис припущенный | 200 | 4,80 | 7,20 | 39,20 | 243 | 304(М) |
| | Сок плодово-ягодный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86 | 501(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***760*** | ***35,26*** | ***34,47*** | ***110,77*** | ***899*** | |
| **обед** | Салат витаминный 2 вариант | 100 | 2,62 | 10,03 | 14,65 | 160 | 49(М) |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 | 100(М) |
| | Бефстроганов из говядины | 100 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290 | 250(М) |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,40 | 6,60 | 39,40 | 247 | 256(П) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***910*** | ***32,59*** | ***45,6*** | ***129,95*** | ***1069*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1670*** | ***67,85*** | ***80,07*** | ***240,72*** | ***1968*** | |
| | **Неделя 4** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 16** | | | | | | | |
| **завтрак** | Масло порциями | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 43 | 79(П) |
| | Пудинг из творога (запечённый) | 250 | 32,36 | 28,66 | 82,90 | 523 | 285(П) |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 | 471(П) |
| | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,60 | 3,20 | 19,00 | 115 | 466(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***550*** | ***41,85*** | ***40,35*** | ***145,42*** | ***911*** | |
| **обед** | Перец сладкий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | 71(М) |
| | Суп из овощей | 250 | 2,00 | 4,53 | 6,33 | 74 | 116(П) |
| | Биточки, рубленные из филе куриного | 100 | 10,76 | 12,96 | 11,24 | 278 | 294(М) |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,80 | 12,73 | 53,15 | 373 | 171(М) |
| | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44 | 491(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***910*** | ***30,54*** | ***31,21*** | ***112,01*** | ***923*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1460*** | ***65,92*** | ***65,83*** | ***240,85*** | ***1730*** | |
| **День 17** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209(М) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 48 | 79(П) |
| | Каша пшенная вязкая | 250 | 7,60 | 7,73 | 29,33 | 249 | 225(П) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40 | 459(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***760*** | ***18,11*** | ***18,77*** | ***75,78*** | ***576*** | |
| **обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 16,67 | 2,60 | 68 | 16(П) |
| | Суп с морской капустой и яйцом | 250 | 4,89 | 7,88 | 24,93 | 151 | 124(П) |
| | Плов из свинины | 250 | 21,04 | 46,95 | 43,15 | 680 | 265(М) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | 574(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***32,08*** | ***72,28*** | ***129,48*** | ***1164*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1620*** | ***50,19*** | ***91,05*** | ***205,26*** | ***1740*** | |
| **День 18** | | | | | | | |
| ***завтрак*** | Биточки особые (говядина, свинина) | 100 | 9,98 | 13,39 | 19,17 | 203 | |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,40 | 6,60 | 39,40 | 247 | |
| | Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 28 | |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | |
| ***итого за завтрак*** | | ***585*** | ***23,66*** | ***22,16*** | ***108,97*** | ***696*** | |
| **обед** | Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 2,62 | 10,03 | 14,65 | 160 | |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,50 | 3,85 | 11,13 | 89 | |
| | Филе куриное в соусе томатном | 100 | 12,99 | 19,89 | 22,43 | 241 | |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | |
| | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | 62 | |
| ***итого за обед*** | | ***910*** | ***28,39*** | ***42,56*** | ***97,30*** | ***806*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1495*** | ***52,05*** | ***64,72*** | ***206,27*** | ***1520*** | |
| **День 19** | | | | | | | |
| **завтрак** | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 209(м) |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.05 | 5.25 | 0.08 | 43 | 79(П) |
| | Каша молочная, манная | 250 | 8,7 | 7,25 | 48 | 290 | 214(П) |
| | Какао со сгущенным молоком и сахаром | 200 | 3,64 | 3,6 | 7,02 | 74 | 383(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 82(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***660*** | ***22,55*** | ***21,79*** | ***91,97*** | ***646*** | |
| **обед** | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,80 | 16,67 | 2,60 | 68 | 16(П) |
| | Щи со свежей капусты с картофелем | 250 | 1.50 | 4.50 | 3.80 | 62 | 104(П) |
| | Котлета куриная нежная | 120 | 19,18 | 18,4 | 29,63 | 363 | 372(П) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,40 | 6,60 | 39,40 | 247 | 377(П) |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 9.30 | 38 | 457(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***930*** | ***33,76*** | ***47,96*** | ***102,22*** | ***872*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1590*** | ***56,31*** | ***69,75*** | ***194,19*** | ***1518*** | |
| **День 20** | | | | | | | |
| **завтрак** | Овощи натуральные, свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,9 | 12 | 71(М) |
| | Рыба, запеченная в томате с овощами | 130 | 12.72 | 2.14 | 6.22 | 96 | 299(П) |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,40 | 8,00 | 11,60 | 140 | 377(П) |
| | Компот из ягод замороженных | 200 | 0.20 | 0.10 | 10.70 | 44 | 491(П) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за завтрак*** | | ***690*** | ***23,70*** | ***11,03*** | ***57,21*** | ***424*** | |
| **обед** | Винегрет овощной | 100 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 88 | 47(П) |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75 | 95(П) |
| | Плов из свинины | 250 | 21,04 | 46,95 | 43,15 | 680 | 265(М) |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.67 | 0.09 | 32.01 | 133 | 349(М) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70 | 573(П) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.40 | 0.45 | 12.03 | 62 | 574(П) |
| ***итого за обед*** | | ***860*** | ***29,84*** | ***58,36*** | ***115,5*** | ***1108*** | |
| ***Итого за день:*** | | ***1550*** | ***53,54*** | ***69,39*** | ***172,71*** | ***1532*** | |
| ***Итого за весь период*** | | ***28325*** | ***1012,17*** | ***1064,21*** | ***4101,69*** | ***30571*** | |

**Примечание:**

1. Меню разработано с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль
3. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
4. В целях организации питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное и масло растительное.
5. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, картофель и т.д.) в период после 1 марта используют после термической обработки.
6. При приготовлении блюд, допускается замена молока, пастеризованного2,5% жирности на молоко, восстановленное из сухого.
7. Список нормативной документации, используемый при разработке меню:

- химический состав и калорийность российских продуктов питания:
Справочник. Тутельян В.А.- М.: ДеЛи плюс, 2012 г.
- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г. (М)
- единый сборник технологических нармотивов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. –Перьмь, 2021 г.