

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ "Школа № 106"



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "АКВАРИУМ"

КОВАЛЕВ Ю.В.



**Основное (организованное) 2-х недельное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в общеобразовательных организациях г. Железногорска**



# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

## 1 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,40	11,50	38,80	292,10
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>12,63</b>	<b>15,06</b>	<b>91,36</b>	<b>551,25</b>

### ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
319	суп картофельный с бобовыми	200	5,85	4,05	14,08	116,13
727	поджарка из мяса	90	12,16	10,48	2,00	150,64
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>итого</b>		<b>27,55</b>	<b>19,46</b>	<b>97,22</b>	<b>673,94</b>

### ПОЛДНИК

Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
	<b>итого</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,78</b>	<b>44,02</b>	<b>239,36</b>	<b>1552,19</b>

## 2 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

123	макаронник с мясом/паста по-баварс.	200/35	13,20	11,70	30,20	278,00
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>19,62</b>	<b>27,11</b>	<b>70,75</b>	<b>604,16</b>

### ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
274	борщ с капустой и картоф.	200/10	2,88	5,07	9,08	93,41
494	птица запеченная	90	20,16	19,89	0,10	260,04
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>итого</b>		<b>30,58</b>	<b>31,25</b>	<b>95,83</b>	<b>786,98</b>

### ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>итого</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,80</b>	<b>67,86</b>	<b>217,36</b>	<b>1718,14</b>

## 3 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

619	запеканка из творога со сгущ. мол.	210	25,43	9,73	19,75	268,27
-----	------------------------------------	-----	-------	------	-------	--------



384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>31,61</b>	<b>18,20</b>	<b>54,86</b>	<b>509,65</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
306	рассольник ленинградский	200/10	3,36	4,58	12,86	106,14
54-8м	тефтели из говядины	90	11,20	8,00	6,27	141,46
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
282	компот из свеж. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,49</b>	<b>19,40</b>	<b>82,81</b>	<b>591,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,70</b>	<b>56,01</b>	<b>204,34</b>	<b>1522,61</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/25	9,35	8,63	81,39	440,63
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,31</b>	<b>22,94</b>	<b>112,96</b>	<b>707,39</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
337	суп с крупой (шахтерский)	200	4,38	8,02	14,24	146,64
209	котлета из курицы	90	14,50	3,60	9,40	128,30
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,92</b>	<b>19,41</b>	<b>98,91</b>	<b>672,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,83</b>	<b>51,85</b>	<b>262,65</b>	<b>1706,53</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к	каша вязк мол овсян или манн	210/5	8,30	12,60	36,80	294,20
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
382	бутерброд с джем или повид или сгуз	30/20	1,27	4,00	20,60	123,60
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>11,02</b>	<b>16,79</b>	<b>79,61</b>	<b>514,16</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
193	плов	180	11,62	9,90	30,00	256,42
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,24</b>	<b>15,73</b>	<b>74,04</b>	<b>506,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						



Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,86</b>	<b>42,02</b>	<b>204,43</b>	<b>1348,07</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
54-Зр-2020	котлета рыбная	90	15,90	3,14	8,29	123,87
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>25,12</b>	<b>12,69</b>	<b>62,09</b>	<b>461,87</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
72	суп с рыбными консервами	200	4,96	6,23	15,96	138,36
192	печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,15</b>	<b>41,37</b>	<b>118,95</b>	<b>1008,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,87</b>	<b>63,56</b>	<b>231,82</b>	<b>1797,74</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
102	каша молочная "дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>10,78</b>	<b>11,89</b>	<b>87,65</b>	<b>500,26</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
322	суп картоф с мясными фрикад.	200	4,27	3,29	15,07	106,98
54-м	котлета "Домашняя"	90	14,10	11,90	11,40	209,00
561	рожски отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,91</b>	<b>20,12</b>	<b>107,61</b>	<b>723,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,29</b>	<b>41,51</b>	<b>246,04</b>	<b>1550,41</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
132	омлет	210	16,92	24,46	3,23	300,96
382	бутерброд с джем или пов или сгущ	30/20	1,50	4,50	22,00	132,70



Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,87</b>	<b>29,15</b>	<b>47,44</b>	<b>530,02</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
275	борщ украинский с пампушками	200	2,96	5,12	14,43	103,68
208	кнели, или зразы из кур	90	13,69	15,54	6,33	219,98
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
1232	напиток лимонный (витамин)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>27,57</b>	<b>92,93</b>	<b>702,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,13</b>	<b>66,22</b>	<b>191,15</b>	<b>1559,60</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1г	макароньы отварные с сыром	205/30	4,07	6,39	25,49	175,76
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>9,51</b>	<b>21,06</b>	<b>59,80</b>	<b>466,69</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
321	суп картф. с макароньыи издел.	200	4,70	5,52	15,18	129,18
768	гуляш из говядины	90	10,15	12,22	2,68	161,32
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
282	компот из св.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,32</b>	<b>23,93</b>	<b>103,25</b>	<b>737,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,43</b>	<b>54,49</b>	<b>213,83</b>	<b>1531,40</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/25	9,35	8,63	81,39	440,63
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,31</b>	<b>22,94</b>	<b>112,96</b>	<b>707,39</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
158	солянка из птицы	200	4,09	5,24	10,66	106,19
209	биточки "нежные" из мяса кур	90	13,05	3,24	8,46	115,47
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
280	компот из плодов или ягод суш.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,77</b>	<b>14,68</b>	<b>104,95</b>	<b>651,46</b>



<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,68</b>	<b>47,12</b>	<b>268,69</b>	<b>1685,85</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
114	каша рисовая молочная	210/5	5,12	6,62	32,61	210,13
384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
		500				
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,30</b>	<b>15,09</b>	<b>67,72</b>	<b>451,51</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
328	суп с клецками	200	2,93	4,46	6,79	79,04
54-9м	жаркое по-домашнему	180	20,40	15,80	20,51	306,11
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,41</b>	<b>21,02</b>	<b>63,30</b>	<b>552,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,31</b>	<b>45,61</b>	<b>181,80</b>	<b>1330,82</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
617	пудинг творожный со сгущ.мол.	235	20,32	7,61	25,93	253,51
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>	500	<b>25,76</b>	<b>22,28</b>	<b>60,24</b>	<b>544,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
135	суп из овощей	200	2,96	4,50	8,29	85,56
172	рыба тушеная в томате с овоц.	140/70	20,32	11,24	10,50	224,40
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,36</b>	<b>22,64</b>	<b>103,61</b>	<b>743,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>66,72</b>	<b>54,42</b>	<b>214,63</b>	<b>1615,07</b>
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>643,40</b>	<b>634,69</b>	<b>2676,10</b>	<b>18918,43</b>
	фактическая энергетическая ценность		<u>53,62</u>	<u>52,89</u>	<u>223,01</u>	<u>1576,54</u>
	60% от нормативной энерг. ценности		46,20	47,40	201,00	1410,00
	процент удовлетворение суточной потребности		116,05	111,58	110,95	111,81
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	1,01	4,16	



### *Используемая литература:*

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. ак. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапиной .ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с.ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост.Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание. Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	230/10	10,50	14,38	48,50	365,13
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>14,94</b>	<b>17,97</b>	<b>102,10</b>	<b>629,49</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
319	суп картофельный с бобовыми	250	7,32	5,06	17,60	145,16
727	поджарка из мяса	100	15,20	13,10	2,50	188,30
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>итого</b>		<b>36,83</b>	<b>24,36</b>	<b>120,28</b>	<b>847,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
	<b>итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,27</b>	<b>54,08</b>	<b>293,58</b>	<b>1913,28</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
123	макаронник с мясом	220/35	14,50	13,40	33,20	305,80
379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>21,55</b>	<b>32,60</b>	<b>77,35</b>	<b>683,06</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
274	борщ с капустой и картоф.	250/10	3,60	6,34	11,35	116,76
494	птица запеченная	100	21,77	21,05	0,11	280,83
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>итого</b>		<b>37,04</b>	<b>35,38</b>	<b>118,71</b>	<b>945,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>70,09</b>	<b>79,73</b>	<b>267,26</b>	<b>2064,88</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
619	запеканка из творога со сгущ. мол.	250	33,91	12,97	26,33	359,69



384	бутерброт пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40,30</b>	<b>21,47</b>	<b>62,48</b>	<b>606,28</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
306	рассольник ленинградский	250/10	4,20	5,73	16,08	132,68
54-8м	тефтели из говядины	100	14,00	10,00	7,00	176,83
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,08</b>	<b>24,45</b>	<b>102,53</b>	<b>749,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>80,88</b>	<b>57,67</b>	<b>236,21</b>	<b>1792,14</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	235/25	11,69	10,79	101,74	550,78
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>14,86</b>	<b>25,13</b>	<b>134,35</b>	<b>822,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
337	суп с крупой (шахтер.)	250	5,48	10,03	17,80	183,30
209	котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,38
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,58</b>	<b>24,54</b>	<b>121,90</b>	<b>844,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60,94</b>	<b>61,42</b>	<b>327,45</b>	<b>2103,47</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к	каша вяз мол овсян или манн	240/10	10,38	15,75	46,00	367,75
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
382	бутерброд с джемом или пов.	30/20	1,81	5,71	29,43	176,57
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>13,85</b>	<b>21,68</b>	<b>98,68</b>	<b>645,89</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
43	свекольник	250	1,93	6,32	10,05	104,16
193	плов	200	15,50	13,20	40,30	341,90
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,40</b>	<b>20,16</b>	<b>94,36</b>	<b>655,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						



Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,75</b>	<b>53,59</b>	<b>264,24</b>	<b>1738,13</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
54-3р-2020	котлета рыбная	100	17,49	3,45	10,00	149,00
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>29,22</b>	<b>15,13</b>	<b>75,20</b>	<b>561,77</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
72	суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
192	печень говяжья по-строгановски	140	29,69	36,85	5,98	471,20
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>Итого</b>		<b>54,98</b>	<b>53,04</b>	<b>148,56</b>	<b>1286,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>95,70</b>	<b>79,92</b>	<b>294,96</b>	<b>2284,77</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
102	каша молочная "дружба"	230/10	8,19	10,41	43,86	301,38
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>12,63</b>	<b>14,00</b>	<b>97,46</b>	<b>565,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
322	суп картофель с мясными фрикад.	250	5,34	4,11	18,83	133,73
54-м	котлета "Домашняя"	100	17,62	14,87	14,25	261,25
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>Итого</b>		<b>37,27</b>	<b>25,18</b>	<b>133,26</b>	<b>908,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,40</b>	<b>50,93</b>	<b>301,92</b>	<b>1911,05</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
132	омлет	250	22,56	32,61	4,38	401,28
382	бутерброд с джемом или пов.	30/20	1,81	5,71	29,43	176,57



Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,03</b>	<b>38,54</b>	<b>57,06</b>	<b>679,42</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
275	борщ украинский с пампушками	250/10	3,70	6,40	18,04	129,60
208	кнели, или зразы из кур	100	17,11	19,43	7,91	274,98
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
1232	напиток лимонный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>Итого</b>		<b>31,77</b>	<b>34,64</b>	<b>113,89</b>	<b>879,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>69,30</b>	<b>84,93</b>	<b>242,15</b>	<b>1995,42</b>

### 9 ДЕНЬ

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12	макароньы отварные с сыром	225/30	5,43	8,52	33,99	234,35
379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,50</b>	<b>26,98</b>	<b>71,90</b>	<b>576,38</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
321	суп картф. с макароньыми издел.	250	5,88	6,90	18,98	161,48
768	гуляш из говядины	100	12,70	15,27	3,35	201,65
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>Итого</b>		<b>36,85</b>	<b>30,05</b>	<b>130,73</b>	<b>940,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,85</b>	<b>68,78</b>	<b>273,83</b>	<b>1953,68</b>

### 10 ДЕНЬ

<b>ЗАВТРАК</b>						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	235/25	11,69	10,79	101,74	550,78
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>14,86</b>	<b>25,13</b>	<b>134,35</b>	<b>822,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
158	солянка из птицы	250	5,11	6,55	13,33	132,74
209	биточки "нежные" из мяса кур	100	14,5	3,6	9,4	128,3
225	рис припуценный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>Итого</b>		<b>31,37</b>	<b>18,05</b>	<b>129,16</b>	<b>805,04</b>



<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,73</b>	<b>54,93</b>	<b>334,71</b>	<b>2064,29</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
114	каша рисовая молочная	240/10	7,00	8,50	43,00	290,00
384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>13,39</b>	<b>17,00</b>	<b>79,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>550</b>	<b>13,39</b>	<b>17,00</b>	<b>79,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
328	суп с клецками	250	3,66	5,58	8,49	98,80
54-9м	жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,51	306,11
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,03</b>	<b>22,02</b>	<b>73,01</b>	<b>614,59</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>31,03</b>	<b>22,02</b>	<b>73,01</b>	<b>614,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,92</b>	<b>50,77</b>	<b>223,36</b>	<b>1587,68</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
617	пудинг творожный со сгущ. мол.	225/30	27,09	10,15	34,57	337,99
379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>33,16</b>	<b>28,61</b>	<b>72,48</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>550</b>	<b>33,16</b>	<b>28,61</b>	<b>72,48</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
135	суп из овощей	250	3,70	5,63	10,36	106,95
172	рыба тушеная в томате с овощ	180/70	26,41	14,60	13,65	291,72
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,14</b>	<b>29,03</b>	<b>124,60</b>	<b>928,34</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,14</b>	<b>29,03</b>	<b>124,60</b>	<b>928,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,50</b>	<b>11,75</b>	<b>71,20</b>	<b>436,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>86,80</b>	<b>69,39</b>	<b>268,28</b>	<b>2044,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>811,63</b>	<b>766,14</b>	<b>3327,95</b>	<b>23453,65</b>
	фактическая энергетическая ценность		<u>67,64</u>	<u>63,85</u>	<u>277,33</u>	<u>1954,47</u>
	60% от нормативной энер. ценности		54,00	55,20	229,80	1627,80
	процент удовлетворение суточной потребности		125,25	115,66	120,68	120,07
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	1,06	4,10	



### *Используемая литература:*

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. ак. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапшиной .ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»