

Утверждаю:

И.О. Директора

МУП «Столовая №7»

Е.В. Кузьмина



Согласовано:

Директор

МБОУ «СОШ №3»

Ан - Столяров А.В.



**Ассортиментный перечень буфетной  
продукции  
на учебный 2022-2023 год**

**МУП «Столовая №7»**

## Примечание:

При разработки примерного меню использовались:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна (1);

- сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания школьного возраста, Новосибирск-2021 (2)

- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, Пермь 2008г ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» (3);

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года издания под редакцией В.Т. Лапшиной (4);

- таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008 года издания под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна (ПР).

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Мучные кулинарные и булочные изделия производятся с использованием яичного порошка и реализуются в свободной продаже.

## Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

| № п/п | Наименование пищевых продуктов   | Масса (объем) порции, упаковки | Примечание   |
|-------|--|--------------------------------|--|
| 1     | Фрукты (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы и др.)   | -                              | Реализуются предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов                     |
| 2     | Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная  | До 500 мл                      | Реализуются в потребительской упаковке промышленного изготовления  |
| 3     | Чай, какао, кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком  | 200 мл                         | Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией и реализуются в течении 3-х часов с момента приготовления на мармите |
| 4     | Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные  | До 500 мл                      | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления  |
| 5     | Кисломолочные напитки (2,5%, 3,2% жирности)  | До 200 мл                      | Реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления     |
| 6     | Изделия творожные кроме сырков творожных (не более 9% жирности)  | До 125 г                       | Реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления     |
| 7     | Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов  | До 125 г                       | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке   |
| 8     | Хлебобулочные изделия  | До 100 г                       | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке   |
| 9     | Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, миникексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)       | До 50 г                        | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления  |
| 10    | Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад | До 25 г                        | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке   |

## Продукция собственного производства

| № рецепт.                      | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|--------------------------------|---|--------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>1-ый день (понедельник)</b> |   |              |       |       |       |        |
| 406,461 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем из свежей капусты    | 75           | 4,64  | 4,57  | 24,45 | 157,5  |
| 420 (1)                        | Сосиска, запеченная в тесте   | 50/50        | 9,6   | 13,84 | 26,9  | 271    |
| 415 (1)                        | Крендель  | 100          | 7,08  | 13,14 | 55,74 | 370    |
| <b>2-ой день (вторник)</b>     |   |              |       |       |       |        |
| 406,459 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем из мяса с рисом      | 75           | 9,14  | 5,9   | 23,99 | 185,25 |
| 410, 468 (1)                   | Ватрушки из дрожжевого теста с творогом                                   | 75           | 9,22  | 5,48  | 29,18 | 202    |
| 417 (1)                        | «Гребешок» из дрожжевого теста  | 80           | 7,34  | 11,3  | 40,24 | 292    |
| <b>3-ий день (среда)</b>       |   |              |       |       |       |        |
| 413 (1)                        | Пицца школьная  | 100          | 9,89  | 16,25 | 28,3  | 299    |
| 424 (1)                        | Булочка «Домашняя»  | 100          | 7,28  | 12,52 | 43,92 | 318    |
| 406,467 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 75           | 4,64  | 5,03  | 27,52 | 174    |
| <b>4-ый день (четверг)</b>     |   |              |       |       |       |        |
| 420 (1)                        | Котлеты, запеченные в тесте   | 50/50        | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274    |
| 425 (1)                        | Булочка «Дорожная»  | 100          | 6,78  | 13,96 | 42,14 | 321    |
| 406,470 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем яблочным             | 75           | 4,1   | 3,87  | 34,43 | 189    |
| <b>5-ый день (пятница)</b>     |   |              |       |       |       |        |
| 406,471 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем вишневым             | 75           | 4,4   | 3,82  | 32,21 | 180,75 |
| 420 (1)                        | Сосиска, запеченная в тесте   | 50/50        | 9,6   | 13,84 | 26,9  | 271    |
| 421 (1)                        | Сдоба обыкновенная  | 100          | 7,76  | 4,72  | 4,71  | 262    |
| <b>6-ой день (понедельник)</b> |   |              |       |       |       |        |
| 406,467 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком | 75           | 4,64  | 5,03  | 27,52 | 174    |
| 415 (1)                        | Крендель  | 100          | 7,08  | 13,14 | 55,74 | 370    |
| 413 (1)                        | Пицца школьная  | 100          | 9,89  | 16,25 | 28,3  | 299    |
| <b>7-ой день (вторник)</b>     |   |              |       |       |       |        |
| 420 (1)                        | Котлеты, запеченные в тесте   | 50/50        | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274    |
| 410 (1)                        | Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом                                   | 75           | 4,46  | 2,98  | 44,12 | 222    |
| 743, 748 (4)                   | Расстегай с курицей   | 75           | 8,55  | 8,85  | 14,33 | 171,23 |
| <b>8-ой день (среда)</b>       |   |              |       |       |       |        |
| 420 (1)                        | Сосиска, запеченная в тесте   | 50/50        | 9,6   | 13,84 | 26,9  | 271    |
| 424 (1)                        | Булочка «Домашняя»  | 100          | 7,28  | 12,52 | 43,92 | 318    |
| 406,459 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем из мяса с рисом      | 75           | 9,14  | 5,9   | 23,99 | 185,25 |
| <b>9-ый день (четверг)</b>     |   |              |       |       |       |        |
| 406,470 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем яблочным             | 75           | 4,1   | 3,87  | 34,43 | 189    |
| 743, 752 (4)                   | Расстегай с рыбой (скумбрия)  | 75           | 7,35  | 7,88  | 17,1  | 165    |
| 426 (1)                        | Булочка с повидлом обсыпная   | 100          | 6,6   | 14,36 | 41,13 | 320    |
| <b>10-ый день (пятница)</b>    |   |              |       |       |       |        |
| 406,473 (1)                    | Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с фаршем из кураги            | 75           | 4,4   | 3,82  | 32,21 | 180,75 |
| 421 (1)                        | Сдоба обыкновенная  | 100          | 7,76  | 4,72  | 4,71  | 262    |
| 413 (1)                        | Пицца школьная  | 100          | 9,89  | 16,25 | 28,3  | 299    |

Утверждаю:  
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»

Е.В. Кузьмина



Согласовано:  
Директор

МБОУ «СОШ №3»

А.В. Шенников



# Примерное меню на учебный 2022 - 2023 год

**МУП «Столовая №7»**

(Возрастная категория 7-11 лет)

## Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 10 дней, предназначенных для питания обучающихся 7-11 лет завтраком, обедом, полдником (для групп детей, посещающих продленку до 17.00 часов) при работе 5-ти дневной рабочей недели.

МБОУ СОШ №№ 5,6,8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Для детей с пищевой аллергией в салат «До-ре-ми» кунжутное семя не добавляется.

Перспективное меню 2022-2023г

Возрастная категория:от 7 до 11 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда  | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |   | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>                           |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак   |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 54-16к      | Каша "Дружба"   | 200         | 5           | 5,9         | 24           | 168,9         |
| 54-6гн      | Чай со смородиной и сахаром                           | 200         | 0,3         | 0,1         | 7,2          | 30,9          |
| Пром.       | Батон нарезной  | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Зефир   | 30          | 0,2         | 0           | 23,9         | 97            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>500</b>  | <b>15,5</b> | <b>16,1</b> | <b>75,7</b>  | <b>509</b>    |
|             | Рекомендуемая величина                                |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                            |             | <b>1</b>    | <b>1,04</b> | <b>4,88</b>  |               |
|             | Обед  |             |             |             |              |               |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                                     | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-8с       | Суп гороховый   | 200         | 6,7         | 4,6         | 16,3         | 133,1         |
| 54-1г       | Макароны отварные                                     | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
| 54-16м      | Тефтели из говядины с рисом                           | 60          | 8,7         | 8,8         | 4,9          | 133,1         |
| 54-3соус    | Соус красный основной                                 | 30          | 1           | 0,7         | 2,7          | 21,2          |
| Пром.       | Сок яблочный  | 200         | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный  | 25          | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 58,6          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>750</b>  | <b>27</b>   | <b>19,8</b> | <b>101,4</b> | <b>691,1</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                                |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                            |             | <b>1</b>    | <b>0,73</b> | <b>3,76</b>  |               |
|             | Полдник   |             |             |             |              |               |
| 54-7гн      | Чай с малиной и сахаром                               | 200         | 0,3         | 0,1         | 7,3          | 31,3          |
| 406         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей | 100         | 13,3        | 8,7         | 42,6         | 301,7         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                               | <b>300</b>  | <b>13,6</b> | <b>8,8</b>  | <b>49,9</b>  | <b>333</b>    |
|             | Рекомендуемая величина                                |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                            |             | <b>1</b>    | <b>0,65</b> | <b>3,67</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1550</b> | <b>56,1</b> | <b>44,7</b> | <b>227</b>   | <b>1533,1</b> |

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                  |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-7м       | Шницель из говядины                      | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| 54-1соус    | Соус сметанный                           | 50          | 0,7         | 4,1         | 1,6          | 46,5          |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
|             | Итого за Завтрак                         | <b>500</b>  | <b>21,3</b> | <b>27,6</b> | <b>72,8</b>  | <b>625,4</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>1,3</b>  | <b>3,42</b>  |               |
|             | Обед                                     |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                         | 60          | 0,4         | 0           | 1,1          | 6,3           |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 4,7         | 5,7         | 10,1         | 110,4         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-5м       | Котлета из курицы                        | 60          | 11,5        | 2,6         | 8            | 101,2         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.       | Конфеты с начинками между слоями вафель  | 15          | 1           | 4,7         | 8,5          | 79,8          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
|             | Итого за Обед                            | <b>760</b>  | <b>26,7</b> | <b>19</b>   | <b>101,8</b> | <b>684,2</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,71</b> | <b>3,81</b>  |               |
|             | Полдник                                  |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Печенье                                  | 30          | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 124,7         |
| Пром.       | Яблоко                                   | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
| Пром.       | Снежок 2.5%                              | 200         | 5,4         | 5           | 21,6         | 153           |
|             | Итого за Полдник                         | <b>330</b>  | <b>8,1</b>  | <b>8,3</b>  | <b>53,7</b>  | <b>322,1</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>1,02</b> | <b>6,63</b>  |               |
|             | Итого за день                            | <b>1590</b> | <b>56,1</b> | <b>54,9</b> | <b>228,3</b> | <b>1631,7</b> |



| №<br>рецептуры | Название блюда                      | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                |                                     | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                | <b>Неделя 1 Среда</b>               |             |             |             |              |               |
|                | Завтрак                             |             |             |             |              |               |
| 54-20з         | Горошек зеленый                     | 40          | 1,2         | 0,1         | 2,4          | 14,8          |
| 54-1о          | Омлет натуральный                   | 200         | 16,9        | 24          | 4,3          | 300,7         |
| 54-4гн         | Чай с молоком и сахаром             | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.          | Батон нарезной                      | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.          | Мармелад фруктово-ягодный формовой  | 20          | 0,3         | 1,8         | 12,8         | 69,1          |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>500</b>  | <b>23</b>   | <b>28,2</b> | <b>48,7</b>  | <b>540,2</b>  |
|                | Рекомендуемая величина              |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ          |             | <b>1</b>    | <b>1,23</b> | <b>2,12</b>  |               |
|                | Обед                                |             |             |             |              |               |
| 54-5з          | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60          | 0,6         | 3,1         | 1,8          | 37,5          |
| 54-27с         | Суп с рыбными консервами (сайра)    | 200         | 5,9         | 6,8         | 12,5         | 134,6         |
| 54-8г          | Капуста тушеная                     | 150         | 3,6         | 4,5         | 14,6         | 113,5         |
| 54-6м          | Биточек из говядины                 | 60          | 10,9        | 10,4        | 9,9          | 177,1         |
| 54-6хн         | Компот из вишни                     | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8          |
| Пром.          | Хлеб ржано-пшеничный                | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                      | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
|                | <b>Итого за Обед</b>                | <b>745</b>  | <b>26,8</b> | <b>25,6</b> | <b>83,5</b>  | <b>671,6</b>  |
|                | Рекомендуемая величина              |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ          |             | <b>1</b>    | <b>0,96</b> | <b>3,12</b>  |               |
|                | Полдник                             |             |             |             |              |               |
| 54-1гн         | Чай без сахара                      | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| 410            | Ватрушка с творогом                 | 100         | 13,5        | 4,8         | 39,4         | 255,1         |
|                | <b>Итого за Полдник</b>             | <b>300</b>  | <b>13,7</b> | <b>4,8</b>  | <b>39,5</b>  | <b>256,5</b>  |
|                | Рекомендуемая величина              |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ          |             | <b>1</b>    | <b>0,35</b> | <b>2,88</b>  |               |
|                | <b>Итого за день</b>                | <b>1545</b> | <b>63,5</b> | <b>58,6</b> | <b>171,7</b> | <b>1468,3</b> |

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                  |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8          |
| 54-2к       | Каша вязкая молочная кукурузная          | 150         | 5,4         | 6,9         | 33           | 215,8         |
| 54-21гн     | Какао с молоком                          | 200         | 4,7         | 3,5         | 12,5         | 100,4         |
| Пром.       | Йогурт 2.5%                              | 125         | 4,3         | 3,1         | 6,9          | 72,6          |
| Пром.       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>525</b>  | <b>19,7</b> | <b>17,7</b> | <b>73</b>    | <b>529,3</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,9</b>  | <b>3,71</b>  |               |
|             | Обед                                     |             |             |             |              |               |
| 54-18з      | Салат из свеклы с черносливом            | 60          | 0,9         | 3,3         | 7,8          | 63,7          |
| 54-7с       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 5,2         | 2,8         | 18,5         | 119,6         |
| 54-7г       | Рис припущенный                          | 150         | 3,5         | 4,8         | 35           | 196,8         |
| 54-11р      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70          | 9,7         | 5,2         | 4,4          | 103,1         |
| 54-5хн      | Компот из яблок и вишни                  | 200         | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 42,5          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>755</b>  | <b>25</b>   | <b>16,9</b> | <b>110,3</b> | <b>691,8</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,68</b> | <b>4,41</b>  |               |
|             | Полдник                                  |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Баранка простая                          | 100         | 10,4        | 1,3         | 64,2         | 310,1         |
| Пром.       | Сок персиковый                           | 200         | 0,6         | 0           | 33           | 134,4         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>300</b>  | <b>11</b>   | <b>1,3</b>  | <b>97,2</b>  | <b>444,5</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,12</b> | <b>8,84</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1580</b> | <b>55,7</b> | <b>35,9</b> | <b>280,5</b> | <b>1665,6</b> |

| № рецептуры | Название блюда                   | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>          |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                          |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                 | 75          | 0,5         | 0,1         | 1,4          | 7,9           |
| 392         | Пельмени мясные отварные         | 155         | 12,9        | 20,2        | 17,1         | 301,7         |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром          | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.       | Повидло яблочное                 | 30          | 0,1         | 0           | 19,5         | 78,5          |
| Пром.       | Батон нарезной                   | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>500</b>  | <b>16,7</b> | <b>21,6</b> | <b>65,2</b>  | <b>520,7</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>1,29</b> | <b>3,9</b>   |               |
|             | Обед                             |             |             |             |              |               |
| 63          | Салат "Рыжик"                    | 60          | 3,8         | 9,3         | 3,4          | 112,3         |
| 54-1с       | Щи из свежей капусты со сметаной | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2          |
| 54-22м      | Рагу из курицы                   | 220         | 23,1        | 7,7         | 19,3         | 239,1         |
| 54-13хн     | Напиток из шиповника             | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный             | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>755</b>  | <b>37,7</b> | <b>23,5</b> | <b>78</b>    | <b>675,1</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>0,62</b> | <b>2,07</b>  |               |
|             | Полдник                          |             |             |             |              |               |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                    | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.       | Слойка с повидлом                | 50          | 4           | 7           | 28           | 191           |
| Пром.       | Апельсин                         | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8          |
|             | <b>Итого за Полдник</b>          | <b>350</b>  | <b>5,1</b>  | <b>7,2</b>  | <b>42,5</b>  | <b>255,6</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>1,41</b> | <b>8,33</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1605</b> | <b>59,5</b> | <b>52,3</b> | <b>185,7</b> | <b>1451,4</b> |

| № рецептуры | Название блюда              | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                             | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Понедельник</b> |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                     |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)  | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-5г       | Каша перловая рассыпчатая   | 150         | 4,4         | 5,3         | 30,5         | 187,1         |
| 54-23м      | Биточек из курицы           | 60          | 11,5        | 2,6         | 8            | 101,2         |
| 54-3соус    | Соус красный основной       | 40          | 1,3         | 1           | 3,6          | 28,2          |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром     | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.       | Батон нарезной              | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>     | <b>500</b>  | <b>21,9</b> | <b>18,5</b> | <b>71,4</b>  | <b>538,2</b>  |
|             | Рекомендуемая величина      |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ  |             | 1           | 0,84        | 3,26         |               |
|             | Обед                        |             |             |             |              |               |
| 58          | Салат "Закусочный"          | 50          | 2,3         | 6,8         | 1,9          | 78,4          |
| 113         | Суп-лапша                   | 200         | 5,4         | 4,7         | 11,3         | 108,6         |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-4м       | Котлета из говядины         | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный              | 25          | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 58,6          |
| Пром.       | Сок абрикосовый             | 200         | 1           | 0           | 25,4         | 105,6         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный        | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>        | <b>700</b>  | <b>29,6</b> | <b>27</b>   | <b>104,9</b> | <b>781,4</b>  |
|             | Рекомендуемая величина      |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ  |             | 1           | 0,91        | 3,54         |               |
|             | Полдник                     |             |             |             |              |               |
| 424         | Булочка домашняя            | 100         | 7,8         | 13,6        | 61,6         | 399,8         |
| Пром.       | Снежок 2.5%                 | 200         | 5,4         | 5           | 21,6         | 153           |
|             | <b>Итого за Полдник</b>     | <b>300</b>  | <b>13,2</b> | <b>18,6</b> | <b>83,2</b>  | <b>552,8</b>  |
|             | Рекомендуемая величина      |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ  |             | 1           | 1,41        | 6,3          |               |
|             | <b>Итого за день</b>        | <b>1500</b> | <b>64,7</b> | <b>64,1</b> | <b>259,5</b> | <b>1872,4</b> |

| №<br>рецептуры | Название блюда                         | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                | <b>Неделя 2 Вторник</b>                |             |             |             |              |               |
|                | Завтрак                                |             |             |             |              |               |
| 54-1з          | Сыр твердых сортов в нарезке           | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 173            | Каша вязкая молочная из пшена и гречки | 200         | 8           | 9,8         | 36,2         | 265,5         |
| 54-6гн         | Чай со смородиной и сахаром            | 200         | 0,3         | 0,1         | 7,2          | 30,9          |
| Пром.          | Батон нарезной                         | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.          | Печенье                                | 30          | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 124,7         |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>500</b>  | <b>20,6</b> | <b>22,9</b> | <b>86,3</b>  | <b>633,3</b>  |
|                | Рекомендуемая величина                 |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ             |             | <b>1</b>    | <b>1,11</b> | <b>4,19</b>  |               |
|                | Обед                                   |             |             |             |              |               |
| 54-3з          | Помидор в нарезке                      | 65          | 0,7         | 0,1         | 2,5          | 13,9          |
| 54-19с         | Борщ с фасолью                         | 200         | 3,1         | 5,1         | 12,3         | 107,5         |
| 54-10г         | Картофель отварной в молоке            | 150         | 4,5         | 5,5         | 26,5         | 173,7         |
| 54-25м         | Курица тушеная с морковью              | 100         | 14,1        | 5,8         | 4,4          | 126,4         |
| 54-1хн         | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.          | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|                | <b>Итого за Обед</b>                   | <b>790</b>  | <b>28,4</b> | <b>17,2</b> | <b>100</b>   | <b>668,6</b>  |
|                | Рекомендуемая величина                 |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ             |             | <b>1</b>    | <b>0,61</b> | <b>3,52</b>  |               |
|                | Полдник                                |             |             |             |              |               |
| 54-1гн         | Чай без сахара                         | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.          | Вафли с жиросодержащими начинками      | 35          | 1,4         | 10,7        | 21,9         | 189,4         |
| Пром.          | Груша                                  | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                | <b>335</b>  | <b>2</b>    | <b>11</b>   | <b>32,3</b>  | <b>236,3</b>  |
|                | Рекомендуемая величина                 |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|                | Процентное соотношение БЖУ             |             | <b>1</b>    | <b>5,5</b>  | <b>16,15</b> |               |
|                | <b>Итого за день</b>                   | <b>1625</b> | <b>51</b>   | <b>51,1</b> | <b>218,6</b> | <b>1538,2</b> |

| №<br>рецептуры | Название блюда                                 | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал         |
|                | <b>Неделя 2 Среда</b>                          |             |             |             |              |              |
|                | Завтрак  |             |             |             |              |              |
| 54-2з          | Огурец в нарезке                               | 60          | 0,4         | 0           | 1,1          | 6,3          |
| 54-1т          | Запеканка из творога                           | 170         | 33,6        | 12,1        | 24,5         | 341,4        |
| 54-45гн        | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,1         | 0           | 5,2          | 21,4         |
| Пром.          | молоко сгущенное с сахаром                     | 30          | 2,2         | 2,6         | 16,7         | 98,2         |
| Пром.          | Батон нарезной                                 | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7        |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>500</b>  | <b>39,3</b> | <b>15,9</b> | <b>68,1</b>  | <b>572</b>   |
|                | Рекомендуемая величина                         |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>   |
|                | Процентное соотношение БЖУ                     |             | <b>1</b>    | <b>0,4</b>  | <b>1,73</b>  |              |
|                | Обед   |             |             |             |              |              |
| 50             | Салат из свеклы с сыром и чесноком             | 60          | 3,1         | 5,4         | 4,4          | 78,9         |
| 54-3с          | Рассольник Ленинградский                       | 200         | 4,8         | 5,8         | 13,6         | 125,5        |
| 54-2г          | Макаронные отварные с овощами                  | 150         | 4,7         | 6,2         | 26,5         | 180,7        |
| 54-3м          | Голубцы ленивые                                | 70          | 5,9         | 5,4         | 4,5          | 89,8         |
| 54-2хн         | Компот из кураги                               | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9         |
| Пром.          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                 | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2        |
|                | <b>Итого за Обед</b>                           | <b>755</b>  | <b>25</b>   | <b>23,6</b> | <b>99,1</b>  | <b>707,9</b> |
|                | Рекомендуемая величина                         |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>   |
|                | Процентное соотношение БЖУ                     |             | <b>1</b>    | <b>0,94</b> | <b>3,96</b>  |              |
|                | Полдник  |             |             |             |              |              |
| 406, 470       | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками | 100         | 5,8         | 5,6         | 51           | 277,5        |
| Пром.          | Сок ананасовый                                 | 200         | 0,6         | 0,2         | 23,6         | 98,6         |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                        | <b>300</b>  | <b>6,4</b>  | <b>5,8</b>  | <b>74,6</b>  | <b>376,1</b> |
|                | Рекомендуемая величина                         |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>   |
|                | Процентное соотношение БЖУ                     |             | <b>1</b>    | <b>0,91</b> | <b>11,66</b> |              |
|                | <b>Итого за день</b>                           | <b>1555</b> | <b>70,7</b> | <b>45,3</b> | <b>241,8</b> | <b>1656</b>  |

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                  |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-26к      | Каша жидкая молочная рисовая             | 150         | 3,4         | 4,3         | 18,2         | 125,4         |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86            |
| Пром.       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Йогурт 2.5%                              | 125         | 4,3         | 3,1         | 6,9          | 72,6          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>525</b>  | <b>14,7</b> | <b>18,8</b> | <b>57</b>    | <b>454,8</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1,28        | 3,88         |               |
|             | Обед                                     |             |             |             |              |               |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1           | 6,1         | 5,8          | 81,5          |
| 54-21з      | Кукуруза сахарная                        | 15          | 0,3         | 0,1         | 1,5          | 7,8           |
| 54-6с       | Суп картофельный с клецками              | 250         | 5,8         | 4,1         | 14,2         | 117           |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-5р       | Котлета рыбная с морковью (горбуша)      | 70          | 12,4        | 5,8         | 3,5          | 115,8         |
| 54-32хн     | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>820</b>  | <b>28,3</b> | <b>22,2</b> | <b>89,2</b>  | <b>669,2</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0,78        | 3,15         |               |
|             | Полдник                                  |             |             |             |              |               |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.       | Пряник "с какао"                         | 100         | 5,5         | 6,5         | 70           | 360,5         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>300</b>  | <b>7,1</b>  | <b>7,6</b>  | <b>78,6</b>  | <b>411,4</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1,07        | 11,07        |               |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1645</b> | <b>50,1</b> | <b>48,6</b> | <b>224,8</b> | <b>1535,4</b> |

| № рецептуры | Название блюда                             | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Пятница</b>                    |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                    |             |             |             |              |               |
| 54-12г      | Каша пшенная рассыпчатая                   | 150         | 6,4         | 6,5         | 35,5         | 225,8         |
| 54-4м       | Котлета из говядины                        | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| 54-3соус    | Соус красный основной                      | 30          | 1           | 0,7         | 2,7          | 21,2          |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                    | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.       | Батон нарезной                             | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Повидло абрикосовое                        | 30          | 0,1         | 0           | 19,2         | 77,2          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>500</b>  | <b>19,8</b> | <b>17,2</b> | <b>92,8</b>  | <b>604,4</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>67</b>    | <b>470</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>0,87</b> | <b>4,69</b>  |               |
|             | Обед                                       |             |             |             |              |               |
| 54-23з      | Маринад овощной с томатом                  | 60          | 0,9         | 5,3         | 5,8          | 74,7          |
| 54-10с      | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 210         | 5,4         | 6,1         | 11,3         | 121,4         |
| 54-12м      | Плов с курицей                             | 200         | 27,2        | 8,1         | 33,2         | 314,6         |
| 54-23хн     | Кисель из смородины                        | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                             | 25          | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 58,6          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>720</b>  | <b>37,3</b> | <b>20,1</b> | <b>84,7</b>  | <b>668,8</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>23,1</b> | <b>23,7</b> | <b>100,5</b> | <b>705</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>0,54</b> | <b>2,27</b>  |               |
|             | Полдник                                    |             |             |             |              |               |
| 54-1гн      | Чай без сахара                             | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.       | Мандарин                                   | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35            |
| Пром.       | Слойка с повидлом                          | 60          | 4,8         | 8,4         | 33,6         | 229,2         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>360</b>  | <b>5,8</b>  | <b>8,6</b>  | <b>41,2</b>  | <b>265,6</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>7,7</b>  | <b>7,9</b>  | <b>33,5</b>  | <b>235</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>1,48</b> | <b>7,1</b>   |               |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>1580</b> | <b>62,9</b> | <b>45,9</b> | <b>218,7</b> | <b>1538,8</b> |



| Итого за период               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Средние показатели за Завтрак | 505   | 21,25 | 20,45 | 71,1     | 552,73       |
| Средние показатели за Обед    | 755   | 29,18 | 21,49 | 95,29    | 690,97       |
| Средние показатели за Полдник | 317,5 | 8,6   | 8,2   | 59,27    | 345,39       |

| Показатели             | Среднее значение за период |
|------------------------|----------------------------|
| Витамин С(мг)          | 4,45                       |
| Витамин В1(мг)         | 0,06                       |
| Витамин В2(мг)         | 0,17                       |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 296,05                     |
| Кальций(мг)            | 37,58                      |
| Фосфор(мг)             | 40,33                      |
| Магний(мг)             | 11,67                      |
| Железо(мг)             | 1,35                       |
| Калий(мг)              | 145,32                     |
| Йод(мкг)               | 14,07                      |
| Селен(мкг)             | 2,82                       |

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 7

Утверждаю:  
И.О. Директора  
МУП «Столовая №7»



Е.В. Кузьмина

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «СОШ №3»



# Примерное меню на учебный 2022 – 2023 год

**МУП «Столовая №7»**

(Возрастная категория 12-18 лет)

## Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 12 дней, предназначенных для питания обучающихся 12-18 лет завтраком, обедом при работе 6-ти дневной рабочей недели, с продолжительностью пребывания ребенка в организации более 6 часов.

МБОУ СОШ №№ 5,6,8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Для детей с пищевой аллергией в салат «До-ре-ми» кунжутное семя не добавляется.

**Перспективное меню 2022-2023г (2)**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                 | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
| <b>Неделя 1 Понедельник</b> |  |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>              |  |             |             |             |              |               |
| 54-1з                       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 54-16к                      | Каша "Дружба"                            | 230         | 5,7         | 6,8         | 27,6         | 194,3         |
| 54-6гн                      | Чай со смородиной и сахаром              | 200         | 0,3         | 0,1         | 7,2          | 30,9          |
| Пром.                       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.                       | Зефир                                    | 50          | 0,4         | 0,1         | 39,9         | 161,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  | <b>550</b>  | <b>16,4</b> | <b>17,1</b> | <b>95,3</b>  | <b>599,1</b>  |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>1,04</b> | <b>5,81</b>  |               |
| <b>Обед</b>                 |  |             |             |             |              |               |
| 54-3з                       | Помидор в нарезке                        | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-8с                       | Суп гороховый                            | 250         | 8,4         | 5,7         | 20,3         | 166,4         |
| 54-1г                       | Макароны отварные                        | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
| 54-16м                      | Тефтели из говядины с рисом              | 60          | 8,7         | 8,8         | 4,9          | 133,1         |
| 54-3соус                    | Соус красный основной                    | 30          | 1           | 0,7         | 2,7          | 21,2          |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.                       | Сок яблочный                             | 200         | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6          |
| Пром.                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | <b>825</b>  | <b>30,6</b> | <b>21,1</b> | <b>117,7</b> | <b>783</b>    |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>0,69</b> | <b>3,85</b>  |               |
| <b>Итого за день</b>        |  | <b>1375</b> | <b>47</b>   | <b>38,2</b> | <b>213</b>   | <b>1382,1</b> |
| <b>Неделя 1 Вторник</b>     |  |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>              |  |             |             |             |              |               |
| 53-19з                      | Масло сливочное (порциями)               | 20          | 0,2         | 14,5        | 0,3          | 132,2         |
| 54-4г                       | Каша гречневая рассыпчатая               | 180         | 9,9         | 7,6         | 43,1         | 280,4         |
| 54-7м                       | Шницель из говядины                      | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| 54-1соус                    | Соус сметанный                           | 50          | 0,7         | 4,1         | 1,6          | 46,5          |
| 54-2гн                      | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.                       | Батон нарезной                           | 50          | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 130,9         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  | <b>550</b>  | <b>23,9</b> | <b>36,4</b> | <b>85,3</b>  | <b>764,4</b>  |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>1,52</b> | <b>3,57</b>  |               |
| <b>Обед</b>                 |  |             |             |             |              |               |
| 54-2з                       | Огурец в нарезке                         | 80          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-2с                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250         | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138           |
| 54-11г                      | Картофельное пюре                        | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         |
| 54-5м                       | Котлета из курицы                        | 60          | 11,5        | 2,6         | 8            | 101,2         |
| 54-1хн                      | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.                       | Конфеты с начинками между слоями вафель  | 25          | 1,7         | 7,8         | 14,2         | 133           |
| Пром.                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | <b>870</b>  | <b>29,3</b> | <b>24,7</b> | <b>114,5</b> | <b>795</b>    |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>0,84</b> | <b>3,91</b>  |               |
| <b>Итого за день</b>        |  | <b>1420</b> | <b>53,2</b> | <b>61,1</b> | <b>199,8</b> | <b>1559,4</b> |

| № рецептуры                | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                            |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
| <b>Неделя 1 Среда</b>      |  |             |             |             |              |               |
| Завтрак                    |  |             |             |             |              |               |
| 54-20з                     | Горошек зеленый                          | 40          | 1,2         | 0,1         | 2,4          | 14,8          |
| 54-1о                      | Омлет натуральный                        | 230         | 19,4        | 27,6        | 5            | 345,8         |
| 54-4гн                     | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.                      | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.                      | Мармелад фруктово-ягодный формовой       | 40          | 0,6         | 3,7         | 25,7         | 138,2         |
| Итого за Завтрак           |  | <b>550</b>  | <b>25,8</b> | <b>33,7</b> | <b>62,3</b>  | <b>654,4</b>  |
| Рекомендуемая величина     |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ |  |             | <b>1</b>    | <b>1,31</b> | <b>2,41</b>  |               |
| Обед                       |  |             |             |             |              |               |
| 54-5з                      | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4          |
| 54-27с                     | Суп с рыбными консервами (сайра)         | 250         | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3         |
| 54-8г                      | Капуста тушеная                          | 200         | 4,8         | 6           | 19,5         | 151,4         |
| 54-6м                      | Биточек из говядины                      | 60          | 10,9        | 10,4        | 9,9          | 177,1         |
| 54-6хн                     | Компот из вишни                          | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8          |
| Пром.                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7          |
| Пром.                      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Итого за Обед              |  | <b>890</b>  | <b>30,2</b> | <b>30,8</b> | <b>94,9</b>  | <b>777,9</b>  |
| Рекомендуемая величина     |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ |  |             | <b>1</b>    | <b>1,02</b> | <b>3,14</b>  |               |
| Итого за день              |  | <b>1440</b> | <b>56</b>   | <b>64,5</b> | <b>157,2</b> | <b>1432,3</b> |
| <b>Неделя 1 Четверг</b>    |  |             |             |             |              |               |
| Завтрак                    |  |             |             |             |              |               |
| 54-1з                      | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8          |
| 54-2к                      | Каша вязкая молочная кукурузная          | 180         | 6,5         | 8,3         | 39,6         | 259           |
| 54-21гн                    | Какао с молоком                          | 200         | 4,7         | 3,5         | 12,5         | 100,4         |
| Пром.                      | Йогурт 2.5%                              | 125         | 4,3         | 3,1         | 6,9          | 72,6          |
| Пром.                      | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Итого за Завтрак           |  | <b>555</b>  | <b>20,8</b> | <b>19,1</b> | <b>79,6</b>  | <b>572,5</b>  |
| Рекомендуемая величина     |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ |  |             | <b>1</b>    | <b>0,92</b> | <b>3,83</b>  |               |
| Обед                       |  |             |             |             |              |               |
| 54-18з                     | Салат из свеклы с черносливом            | 100         | 1,4         | 5,4         | 12,9         | 106,2         |
| 54-7с                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6,5         | 3,5         | 23,1         | 149,5         |
| 54-7г                      | Рис припущенный                          | 180         | 4,2         | 5,8         | 42           | 236,2         |
| 54-11р                     | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70          | 9,7         | 5,2         | 4,4          | 103,1         |
| 54-5хн                     | Компот из яблок и вишни                  | 200         | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 42,5          |
| Пром.                      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Итого за Обед              |  | <b>875</b>  | <b>27,5</b> | <b>20,7</b> | <b>127</b>   | <b>803,6</b>  |
| Рекомендуемая величина     |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ |  |             | <b>1</b>    | <b>0,75</b> | <b>4,62</b>  |               |
| Итого за день              |  | <b>1430</b> | <b>48,3</b> | <b>39,8</b> | <b>206,6</b> | <b>1376,1</b> |

| № рецептуры | Название блюда                   | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>          |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                          |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                 | 80          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 392         | Пельмени мясные отварные         | 200         | 16,7        | 26          | 22,1         | 389,3         |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром          | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.       | Батон нарезной                   | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Повидло яблочное                 | 30          | 0,1         | 0           | 19,5         | 78,5          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>550</b>  | <b>20,5</b> | <b>27,4</b> | <b>70,3</b>  | <b>608,9</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>1,34</b> | <b>3,43</b>  |               |
|             | Обед                             |             |             |             |              |               |
| 63          | Салат "Рыжик"                    | 100         | 6,4         | 15,4        | 5,7          | 187,1         |
| 54-1с       | Щи из свежей капусты со сметаной | 250         | 5,8         | 7           | 7,1          | 115,3         |
| 54-22м      | Рагу из курицы                   | 230         | 24,1        | 8,1         | 20,2         | 250           |
| 54-13хн     | Напиток из шиповника             | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4          |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный             | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>855</b>  | <b>42,4</b> | <b>31,4</b> | <b>82,6</b>  | <b>783,9</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>0,74</b> | <b>1,95</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1405</b> | <b>62,9</b> | <b>58,8</b> | <b>152,9</b> | <b>1392,8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Суббота</b>          |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                          |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке     | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 54-27к      | Каша жидкая молочная манная      | 230         | 6,1         | 6,6         | 29,1         | 200,4         |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                    | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.       | Батон нарезной                   | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Печенье                          | 50          | 3,8         | 4,9         | 37,2         | 207,9         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>550</b>  | <b>20,1</b> | <b>21,6</b> | <b>93,3</b>  | <b>647,3</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>1,07</b> | <b>4,64</b>  |               |
|             | Обед                             |             |             |             |              |               |
| 64          | Салат "До-ре-ми"                 | 60          | 2,1         | 6,7         | 4,8          | 88            |
| 54-25с      | Суп гороховый                    | 250         | 8,2         | 3,5         | 18,7         | 138,7         |
| 54-1г       | Макаронные изделия отварные      | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
| 54-18м      | Печень говяжья по-строгановски   | 80          | 13,4        | 12,7        | 5,3          | 189,2         |
| 54-2хн      | Компот из кураги                 | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный             | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>815</b>  | <b>35,5</b> | <b>28,6</b> | <b>111,7</b> | <b>845,7</b>  |
|             | Рекомендуемая величина           |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ       |             | <b>1</b>    | <b>0,81</b> | <b>3,15</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1365</b> | <b>55,6</b> | <b>50,2</b> | <b>205</b>   | <b>1493</b>   |

| № рецептуры                 | Название блюда                         | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
| <b>Неделя 2 Понедельник</b> |  |             |             |             |              |               |
| Завтрак                     |  |             |             |             |              |               |
| 53-19з                      | Масло сливочное (порциями)             | 20          | 0,2         | 14,5        | 0,3          | 132,2         |
| 54-5г                       | Каша перловая рассыпчатая              | 180         | 5,3         | 6,3         | 36,6         | 224,5         |
| 54-23м                      | Биточек из курицы                      | 60          | 11,5        | 2,6         | 8            | 101,2         |
| 54-3соус                    | Соус красный основной                  | 50          | 1,6         | 1,2         | 4,5          | 35,3          |
| 54-4гн                      | Чай с молоком и сахаром                | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.                       | Батон нарезной                         | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Итого за Завтрак            |  | <b>550</b>  | <b>23,2</b> | <b>26,9</b> | <b>78,6</b>  | <b>648,8</b>  |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>1,16</b> | <b>3,39</b>  |               |
| Обед                        |  |             |             |             |              |               |
| 58                          | Салат "Закусочный"                     | 60          | 2,7         | 8,2         | 2,3          | 94            |
| 113                         | Суп-лапша                              | 250         | 6,7         | 5,8         | 14,1         | 135,8         |
| 54-4г                       | Каша гречневая рассыпчатая             | 170         | 9,3         | 7,2         | 40,7         | 264,9         |
| 54-4м                       | Котлета из говядины                    | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| Пром.                       | Сок абрикосовый                        | 200         | 1           | 0           | 25,4         | 105,6         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.                       | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Итого за Обед               |  | <b>805</b>  | <b>34,3</b> | <b>30,6</b> | <b>125,2</b> | <b>914</b>    |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>0,89</b> | <b>3,65</b>  |               |
| Итого за день               |  | <b>1355</b> | <b>57,5</b> | <b>57,5</b> | <b>203,8</b> | <b>1562,8</b> |
| <b>Неделя 2 Вторник</b>     |  |             |             |             |              |               |
| Завтрак                     |  |             |             |             |              |               |
| 54-1з                       | Сыр твердых сортов в нарезке           | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 173                         | Каша вязкая молочная из пшена и гречки | 230         | 9,3         | 11,3        | 41,6         | 305,3         |
| 54-6гн                      | Чай со смородиной и сахаром            | 200         | 0,3         | 0,1         | 7,2          | 30,9          |
| Пром.                       | Батон нарезной                         | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.                       | Печенье                                | 50          | 3,8         | 4,9         | 37,2         | 207,9         |
| Итого за Завтрак            |  | <b>550</b>  | <b>23,4</b> | <b>26,4</b> | <b>106,6</b> | <b>756,3</b>  |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>1,13</b> | <b>4,56</b>  |               |
| Обед                        |  |             |             |             |              |               |
| 54-3з                       | Помидор в нарезке                      | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-19с                      | Борщ с фасолью                         | 250         | 3,9         | 6,4         | 15,4         | 134,4         |
| 54-10г                      | Картофель отварной в молоке            | 200         | 6           | 7,3         | 35,4         | 231,5         |
| 54-25м                      | Курица тушеная с морковью              | 120         | 16,9        | 6,9         | 5,3          | 151,6         |
| 54-1хн                      | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.                       | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
| Итого за Обед               |  | <b>905</b>  | <b>33,5</b> | <b>21,4</b> | <b>112,7</b> | <b>777,4</b>  |
| Рекомендуемая величина      |  |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
| Процентное соотношение БЖУ  |  |             | <b>1</b>    | <b>0,64</b> | <b>3,36</b>  |               |
| Итого за день               |  | <b>1455</b> | <b>56,9</b> | <b>47,8</b> | <b>219,3</b> | <b>1533,7</b> |

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                  |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                         | 80          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-1г       | Запеканка из творога                     | 200         | 39,5        | 14,2        | 28,9         | 401,7         |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | молоко сгущенное с сахаром               | 30          | 2,2         | 2,6         | 16,7         | 98,2          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>45,4</b> | <b>18,1</b> | <b>74,1</b>  | <b>639,9</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,4</b>  | <b>1,63</b>  |               |
|             | Обед                                     |             |             |             |              |               |
| 50          | Салат из свеклы с сыром и чесноком       | 60          | 3,1         | 5,4         | 4,4          | 78,9          |
| 54-3с       | Рассольник Ленинградский                 | 250         | 5,9         | 7,2         | 17           | 156,9         |
| 54-2г       | Макароны отварные с овощами              | 180         | 5,6         | 7,4         | 31,8         | 216,9         |
| 54-3м       | Голубцы ленивые                          | 70          | 5,9         | 5,4         | 4,5          | 89,8          |
| 54-2хн      | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>835</b>  | <b>27</b>   | <b>26,2</b> | <b>107,8</b> | <b>775,5</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,97</b> | <b>3,99</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1385</b> | <b>72,4</b> | <b>44,3</b> | <b>181,9</b> | <b>1415,4</b> |
|             | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                  |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-26к      | Каша жидкая молочная рисовая             | 230         | 5,3         | 6,6         | 27,9         | 192,3         |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86            |
| Пром.       | Йогурт 2.5%                              | 125         | 4,3         | 3,1         | 6,9          | 72,6          |
| Пром.       | Батон нарезной                           | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>605</b>  | <b>16,6</b> | <b>21,1</b> | <b>66,7</b>  | <b>521,7</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>1,27</b> | <b>4,02</b>  |               |
|             | Обед                                     |             |             |             |              |               |
| 54-21з      | Кукуруза сахарная                        | 15          | 0,3         | 0,1         | 1,5          | 7,8           |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 85          | 1,4         | 8,6         | 8,2          | 115,5         |
| 54-6с       | Суп картофельный с клецками              | 250         | 5,8         | 4,1         | 14,2         | 117           |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,2         |
| 54-5р       | Котлета рыбная с морковью (горбуша)      | 70          | 12,4        | 5,8         | 3,5          | 115,8         |
| 54-32хн     | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50          | 3,3         | 0,6         | 19,8         | 97,8          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>900</b>  | <b>30,9</b> | <b>26,1</b> | <b>105,5</b> | <b>779,9</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                   |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ               |             | <b>1</b>    | <b>0,84</b> | <b>3,41</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1505</b> | <b>47,5</b> | <b>47,2</b> | <b>172,2</b> | <b>1301,6</b> |



| № рецептуры | Название блюда                             | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Пятница</b>                    |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                    |             |             |             |              |               |
| 54-12г      | Каша пшеничная рассыпчатая                 | 180         | 7,7         | 7,8         | 42,6         | 271           |
| 54-4м       | Котлета из говядины                        | 50          | 9,1         | 8,7         | 8,2          | 147,6         |
| 54-3соус    | Соус красный основной                      | 50          | 1,6         | 1,2         | 4,5          | 35,3          |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                    | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.       | Батон нарезной                             | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Повидло абрикосовое                        | 30          | 0,1         | 0           | 19,2         | 77,2          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>550</b>  | <b>21,7</b> | <b>19</b>   | <b>101,7</b> | <b>663,7</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>0,88</b> | <b>4,69</b>  |               |
|             | Обед                                       |             |             |             |              |               |
| 54-23з      | Маринад овощной с томатом                  | 100         | 1,5         | 8,9         | 9,7          | 124,5         |
| 54-10с      | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250         | 6,4         | 7,2         | 13,5         | 144,5         |
| 54-12м      | Плов с курицей                             | 200         | 27,2        | 8,1         | 33,2         | 314,6         |
| 54-23хн     | Кисель из смородины                        | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                             | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>825</b>  | <b>40,8</b> | <b>25</b>   | <b>103,1</b> | <b>800,3</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>0,61</b> | <b>2,53</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>1375</b> | <b>62,5</b> | <b>44</b>   | <b>204,8</b> | <b>1464</b>   |
|             | <b>Неделя 2 Суббота</b>                    |             |             |             |              |               |
|             | Завтрак                                    |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)                 | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 54-22к      | Каша жидкая молочная овсяная               | 250         | 8,5         | 9,3         | 30,8         | 240,8         |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                    | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9          |
| Пром.       | Батон нарезной                             | 40          | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,7         |
| Пром.       | Пряник                                     | 50          | 3           | 2,4         | 37,5         | 183           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>550</b>  | <b>16,2</b> | <b>21,3</b> | <b>97,6</b>  | <b>645,5</b>  |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>1,31</b> | <b>6,02</b>  |               |
|             | Обед                                       |             |             |             |              |               |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной                   | 80          | 1,1         | 3,6         | 6,1          | 60,9          |
| 113         | Суп-лапша                                  | 250         | 6,7         | 5,8         | 14,1         | 135,8         |
| 54-10м      | Капуста тушеная с мясом                    | 220         | 24,2        | 24,2        | 14,7         | 373,4         |
| 54-6хн      | Компот из вишни                            | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                             | 50          | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 25          | 1,7         | 0,3         | 9,9          | 48,9          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>825</b>  | <b>37,8</b> | <b>34,4</b> | <b>79,6</b>  | <b>779</b>    |
|             | Рекомендуемая величина                     |             | <b>27</b>   | <b>27,6</b> | <b>114,9</b> | <b>816</b>    |
|             | Процентное соотношение БЖУ                 |             | <b>1</b>    | <b>0,91</b> | <b>2,11</b>  |               |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>1375</b> | <b>54</b>   | <b>55,7</b> | <b>177,2</b> | <b>1424,5</b> |

| Итого за период               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------------|
| Средние показатели за Завтрак | 555    | 22,83 | 24,01 | 84,28    | 643,54       |
| Средние показатели за Обед    | 852,08 | 33,32 | 26,75 | 106,86   | 801,27       |

| Показатели             | Среднее значение за период |
|------------------------|----------------------------|
| Витамин С(мг)          | 6,22                       |
| Витамин В1(мг)         | 0,06                       |
| Витамин В2(мг)         | 0,19                       |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 405,04                     |
| Кальций(мг)            | 39,54                      |
| Фосфор(мг)             | 43,17                      |
| Магний(мг)             | 13,17                      |
| Железо(мг)             | 1,54                       |
| Калий(мг)              | 150,45                     |
| Йод(мкг)               | 16,12                      |
| Селен(мкг)             | 4,27                       |