

Согласовано ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

Основное 10-дневное меню завтраков, обедов для учащихся с 7 до 12 лет, обучающихся с ОВЗ с 7 до 12 лет, обучающихся с 7 до 12 лет членов семей отдельных категорий граждан (мобилизованные) с 01.09.2024г

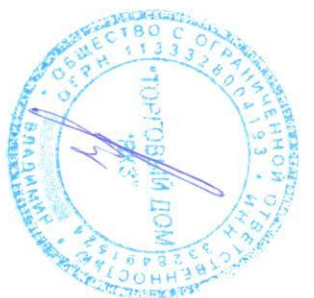
Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",

утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)

**Неделя 1
День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена руб,	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	28,00	13,50	7,93	34,11	334,00	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Бутерброд с маслом	40	18,00	2,23	7,40	15,66	96,34	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Фрукт свежий	200	24,09	1,50	0,60	23,10	107,30	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Итого за завтрак	640	76,09	17,23	15,93	79,91	565,77		
Обед	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	7,00	1,43	0,20	4,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200	22,85	1,80	3,20	11,00	167,81	Рец. 96 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	12,28	16,90	8,68	150,30	Рец. 311 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Рис отварной	150	15,00	3,00	3,30	34,80	178,00	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Компот из свежих фруктов	200	6,00	0,90	0,08	7,05	36,14	Рец. 344 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Итого за обед	780	106,85	26,95	24,80	112,46	808,50		
	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
Итого за первый день	182,94	44,17	40,73	192,42	1374,41				





**Неделя 1
День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена,руб	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	210	36,00	5,96	6,85	20,45	186,73	Рец. 174 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Кондитерское изделие	50	13,84	4,20	4,00	26,60	189,00		
	Хлеб пшеничный	40	8,00	3,95	0,50	24,20	117,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Снежок	200	18,25	4,50	3,00	21,80	108,00		
	Итого за завтрак	500	76,09	18,61	14,35	93,05	600,73		
	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	3,60	4,20	6,20	142,00	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00	3,39	3,48	35,81	200,86	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Мясо тушеное с луком	90	45,85	13,23	19,40	2,56	168,00	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	30	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Итого за обед	710	106,85	27,76	28,21	102,19	804,32		
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
	Итого за второй день		182,94	46,37	42,56	195,30	1405,19		

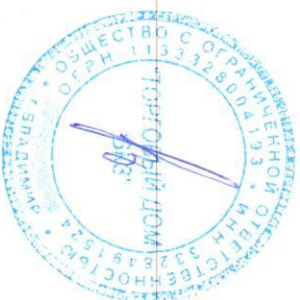
**Неделя 1
День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови	100	6,06	1,06	0,17	8,52	39,90	Рец. 59 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2014	
	Запеканка творожная со ступенным молоком	200	40,03	10,40	15,48	39,20	338,00	Рец. 223 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Бутерброд с сыром	45	15,00	4,58	4,17	13,85	117,40	Рец. 3 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Сок фруктовый	200	15,00	0,50	0,2	20,10	92,00		
	Итого за завтрак	545	76,09	16,54	19,82	81,67	587,30		
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	7,19	5,70	21,54	171,04	Рец. 111 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Картофельное пюре	150	21,00	3,23	9,60	18,90	181,50	Рец. 128 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Котлета рыбная	100	36,00	7,60	7,20	10,57	127,00	Рец. 234 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Компот из яблок свежих	200	12,00	0,12	0,11	17,89	74,96	Рец. 352 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 С6. рецепт Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 С6. рецепт Кучма В.Р. 2016	
Итого за обед	730	106,86	25,67	23,73	115,29	806,04			
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14		
Итого за третий День			182,95	42,21	43,55	197,02	1393,48		



Неделя 1
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	27,00	15,20	9,60	16,50	296,00	Рец. 210 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Йогурт	125	16,09	2,80	3,00	14,20	55,20	
	Бутерброд с маслом	50	15,00	2,60	8,30	16,40	149,60	Рец. 1 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	18,00	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	575,00	76,09	22,34	24,92	58,56	585,65	
Обед	Огурец соленый //	60	8,00	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Огурец свежий							
	Суп рыбный	200	22,00	6,72	3,62	18,22	152,94	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Рагу овощное с сердцем	200	52,86	12,00	19,00	23,06	373,00	Рец. 289 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	740,00	106,86	26,87	23,92	100,37	833,58	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за четвертый день		182,95	49,21	48,84	158,99	1419,37	



**Неделя 1
День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	7,95	9,20	23,48	260,00	Рец. 175 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Сок фруктовый	200	14,30	0,50	0,20	20,10	117,40	Рец. 376 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	200	19,09	1,50	0,60	23,10	107,3	Рец. 338 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	5,00	3,95	0,50	20,20	117,00	
	Итого за завтрак	630	76,09	13,90	10,50	86,88	494,40	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	3,93	3,97	10,40	107,00	Рец. 82 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Котлета рубленая из птицы	100	44,00	12,00	15,02	14,00	247,00	Рец. 294 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	3,39	4,85	35,81	200,86	Рец. 302 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 376 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	730	106,85	26,85	24,95	117,84	848,32	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за пятый день		182,94	40,75	35,45	204,77	1342,86	
	Итого среднее значение за пять дней			44,54	42,23	189,70	1387,06	

**Неделя 2
День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная	200	22,00	8,50	3,62	27,05	170,27	Рец. 173 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	50	20,00	4,72	10,42	18,39	152,00	Рец. 1. 3 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Чай с молоком	200	10,00	1,61	3,00	11,25	82,07	Рец. 378 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	200	24,09	1,00	0,40	15,40	71,50	Рец. 338 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак		650	76,09	15,83	17,44	72,09	475,84
Обед	Салат из квашеной капусты // Огурец свежий	60	8,00	0,64	2,06	6,48	48,67	Рец. 47 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Суп овощной с мясом	200	17,82	1,08	5,50	7,00	85,00	Рец. 99 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Макароны отварные	150	15,00	2,97	4,85	34,82	177,25	Рец. 309 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Печень тушеная в соусе	100	42,03	14,20	13,57	10,80	198,00	Рец. 261 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед		790	106,85	26,52	27,21	117,12	808,37	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за шестой день			182,94	42,35	44,65	189,27	1284,35	



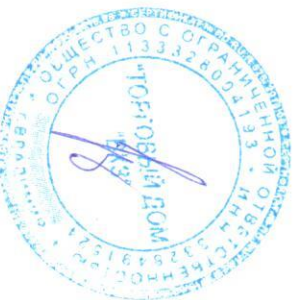
**Неделя 2
День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	25,00	6,00	3,16	24,80	202,70	Рец. 171 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Йогурт	50	13,10	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2016
	Йогурт	125	16,74	2,80	3,00	14,20	55,20	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,80	0,45	20,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак		605	76,09	20,84	15,83	71,61	553,75	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	3,60	2,00	6,20	142,00	Рец. 88 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2014
	Котлета домашняя с соусом	100	40,85	11,77	14,50	29,15	170,00	Рец. 271 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	150	21,00	3,23	9,60	18,90	181,50	Рец. 128 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед		730	106,85	26,13	27,23	111,88	786,96	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за седьмой день			182,94	46,97	43,06	183,54	1 340,85	



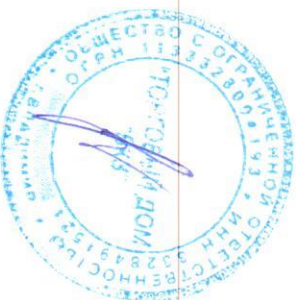
**Неделя 2
День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	40,00	12,24	9,00	39,00	338,00	Рец. 222 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соус молочный сладкий	50	9,06	0,60	1,50	3,90	29,90	Рец. 327 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Салат из моркови	50	3,03	0,53	0,08	4,26	39,90	Рец. 59 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
	Бутерброд с маслом	50	18,00	2,68	8,88	18,80	115,60	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	6,00	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	500	76,09	16,05	19,46	73,00	551,53	
Обед	Горошек зеленый конс. // Помидор свежий	60	7,00	1,43	0,20	5,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Суп вермишелевый с курицей	200	25,85	2,00	5,60	8,50	145,00	Рец. 111 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	150	15,00	3,73	5,24	39,26	183,15	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Поджарка из рыбы	100	35,00	11,34	11,50	9,50	165,60	Рец. 231 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	8,00	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	790,00	106,85	26,14	23,77	117,18	817,90	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за восьмой день		182,94	42,19	43,23	190,23	1 369,56	



**Неделя 2
День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	210	28,00	9,50	12,83	44,25	325,00	Рец. 182 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Йогурт отварное	50	18,00	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Йогурт	200	23,09	4,50	3,00	21,80	108,00	
	Итого за завтрак	500	76,09	24,30	21,48	91,20	644,00	
Обед	Огурец соленый // Огурец свежий	60	8,00	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Борщ со сметаной и мясом	200	29,85	4,98	6,54	18,58	159,31	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей с курицей	200	45,00	12,56	16,00	23,00	282,00	Рец. 289 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	12,00	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	740	106,85	25,69	23,84	100,67	748,95	
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за девятый день		182,94	49,99	45,32	191,93	1 393,09	



**Неделя 2
День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	210	37,70	7,95	9,20	23,48	260,00	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Сок фруктовый	200	15,00	0,50	0,2	20,10	92,00	
	Бутерброд с джемом	50	16,39	4,42	6,50	29,15	161,00	Рец. 2 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	40	7,00	2,28	0,27	14,85	81,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за завтрак	500	76,09	15,15	15,97	87,58	594,00	
Обед	Икра кабачковая	60	10,00	0,96	3,78	4,44	54,48	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп гороховый с мясом	200	29,00	2,10	3,56	14,50	175,00	Рец. 102 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рыбная котлета	100	28,85	6,52	5,38	9,03	111,00	Рец. 234 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	150	21,00	3,23	9,60	18,90	181,50	Рец. 128 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	40	5,00	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	7,00	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед	790,00	106,85	20,35	23,45	104,50	815,44		
На день	Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за десятый день			182,94	35,50	39,42	192,14	1409,58	

