

**Основное 10-дневное меню завтраков, обедов, полдников для учащихся
1-4 классов, учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений
с 01.09. 2023 год**

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

<p>Согласовано:</p> <p>Директор школы:</p>  	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор ООО «Пахомов» С.С. Пахомова 30.08.2023</p>  
--	--

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
Завтрак 73,69=		
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/190/10	200
338	Фрукты свежие 1/175	175
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		627

Обед 103,16=		
20	Салат из свежей моркови с сахаром 1/60	60
82	Борщ украинский 1/200	200
268	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100
171	Гречка отварная с овощами 1/150	150
342	Компот из яблок 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60
Итого за обед:		770

Полдник 44,22=		
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43
-	Кондитерское изделие (печенье)	50
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222
Итого за полдник:		315

	Итого за день:	1712
--	-----------------------	-------------

1 неделя/ 2 день		
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
Завтрак 73,69=		
52	Салат картофельный с соевым соусом 1/60	60
204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		512

Обед 103,16=			
97	Суп картофельный 1/200		200
234	Котлета рыбная-минтай 1/90		90
171	Рис отварной с овощами 1/150		150
349	Компот из сухофруктов 1/200		200
59309	Хлеб ржаной 2/30		60
Итого за обед:			700

Полдник 44,22=			
45	Салат из свежей капусты 1/100		100
389	Сок фруктовый 1/200		200
Итого за полдник:			300

Итого за день:			1512
----------------	--	--	------

1 неделя/ 3 день

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
-----------	--------------------------------	-------------

Завтрак 73,69=

294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100
128	Пюре картофельное 1/150	150
342	Компот из яблок 1/200	200
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52

Итого за завтрак:			502
-------------------	--	--	-----

Обед 103,16=

24	Салат из свеклы с маслом 1/60	60
96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200
273	Печень тушеная в молочном соусе 1/100	100
143	Макароны отварные с маслом 1/150	150
375	Чай с сахаром 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60

Итого за обед:			770
----------------	--	--	-----

Полдник 44,22=

442	Плюшка сахарная 1/100	100
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200

Итого за полдник:			300
-------------------	--	--	-----

Итого за день:			1572
----------------	--	--	------

1 неделя/ 4 день

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
-----------	--------------------------------	-------------

Завтрак 73,69=

223	Запеканка из творога с молоком сгущ. 1/150/20	170
338	Фрукты свежие 1/100	100

377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		544

Обед 103,16=		
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100
202	Рагу из овощей 1/150	150
387	Напиток фруктово-ягодный витаминный 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60
Итого за обед:		710

Полдник 44,22=		
338	Фрукты свежие 1/100	100
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200
Итого за полдник:		300

Итого за день:		1554
-----------------------	--	-------------

1 неделя/ 5 день		
№ рецепт.	Прим пищи, наименование блюда	Выход блюда
Завтрак 73,69=		
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/200	200
209	Яйцо вареное 1/50	50
959	Чай заварной с сахаром 1/200	200
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		502

Обед 103,16=		
23	Салат из капусты с помидорами и огурцами 1/60	60
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200
251	Поджарка мясная 1/45/45	90
128	Пюре картофельное 1/150	150
349	Компот из сухофруктов 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60
Итого за обед:		760

Полдник 44,22=		
338	Фрукты свежие 1/175	175
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200
Итого за полдник:		375

Итого за день:		1637
-----------------------	--	-------------

2 неделя/ 6 день		
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
Завтрак 73,69=		
175	Каша молочная из риса и пшена 1/200	200
209	Яйцо вареное 1/50	50
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		524

Обед 103,16=		
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100
171	Гречка отварная с овощами 1/150	150
349	Компот из сухофруктов 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60
Итого за обед:		710

Полдник 44,22=		
45	Салат из свежей капусты 1/100	100
375	Чай с сахаром 1/200	200
Итого за полдник:		300

Итого за день:		1534
----------------	--	------

2 неделя/ 7 день		
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда
Завтрак 73,69=		
71	Соус томатный 1/20	20
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90
171	Рис отварной с маслом 1/150	150
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
Итого за завтрак:		512

Обед 103,16=		
88	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200
260	Гуляш венгерский 1/45/45	90
202	Макароны отварные 1/150	150
342	Компот из яблок 1/200	200
59309	Хлеб ржаной 2/30	60
Итого за обед:		700

Полдник 44,22=		
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/30/15/2	47

-	Кондитерское изделие (печенье)		50
387	Компот из свежих ягод и фруктов 1/210		210
Итого за полдник:			307

Итого за день:			1519
----------------	--	--	------

2 неделя/ 8 день			
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда

Завтрак 73,69=			
20	Салат из моркови и яблок 1/60		60
214	Омлет натуральный 1/200		200
379	Кофейный напиток с молоком 1/200		200
17615	Хлеб пшеничный 2/26		52
Итого за завтрак:			512

Обед 103,16=			
102	Суп гороховый с мясом 1/200		200
273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90		90
171	Рис отварной с овощами 1/150		150
375	Чай с сахаром 1/200		200
59309	Хлеб ржаной 2/30		60
Итого за обед:			700

Полдник 44,22=			
438	Плюшка с корицей 1/100		100
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200		200
Итого за полдник:			300

Итого за день:			1512
----------------	--	--	------

2 неделя/ 9 день			
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда

Завтрак 73,69=			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20		170
338	Фрукты свежие 1/100		100
375	Чай с сахаром 1/200		200
17615	Хлеб пшеничный 2/26		52
Итого за завтрак:			522

Обед 103,16=			
97	Суп картофельный 1/200		200
233	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100		100
128	Пюре картофельное 1/150		150
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200		200
59309	Хлеб ржаной 2/30		60

		Итого за обед:	710
--	--	-----------------------	------------

Полдник 44,22=			
338	Фрукты свежие 1/100		100
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200		200
		Итого за полдник:	300

		Итого за день:	1532
--	--	-----------------------	-------------

2 неделя/ 10 день			
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда
Завтрак 73,69=			
177	Каша рисовая молочная 1/200		200
338	Фрукты свежие 1/150		150
959	Какао с молоком 1/200		200
17615	Хлеб пшеничный 2/26		52
		Итого за завтрак:	602

Обед 103,16=			
23	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60		60
112	Суп куриный 1/200		200
279	Ежики с соусом 1/80/20		100
143	Рагу из овощей 1/150		150
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7		222
59309	Хлеб ржаной 2/30		60
		Итого за обед:	792

Полдник 44,22=			
409	Пирог печеный с картошкой 1/100		100
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200		200
		Итого за полдник:	300

		Итого за день:	1694
--	--	-----------------------	-------------

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого		
Итого за весь период (завтрак)		367
Среднее значение за период		37
Итого за весь период (обед)		447
Среднее значение за период		45
Итого за весь период (полдник)		193
Среднее значение за период		19
Итого за весь период (завтрак+обед+полдник)		1008