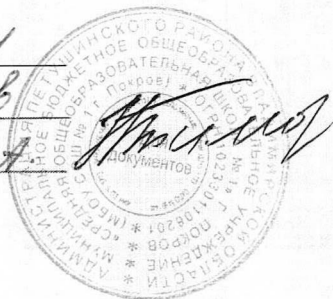


«Согласовано»

Директор МБОУ
СОШ №2 Локров
Тимофеева Н.А.



«Утверждаю»

Директор ООО «НАХОМОВ»
Пахомова Светлана Сергеевна



от 01 сентября 2022г.

**Основное 10-дневное меню платных завтраков и обедов для общеобразовательных учреждений
на 2022 год (осень)**

Меню разработано с учетом требований
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

I неделя/ I день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша жидкая молочная рисовая 1/200	200	233	5	10	31	0	1	67	0	132	144	31	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		530	379	7	12	59	0	11	67	0	158	180	48	4

Обед														
97	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
271	Котлета "Домашняя" запеченая 1/100	90	305	10	23	14	0	1	15	2	47	113	19	1
12592	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	0	1	33	0	3	4	2	0
302	Гречка отварная с маслом 1/150	150	196	7	5	30	0	0	24	0	14	160	106	4
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		720	834	24	34	108	0	27	363	3	99	393	167	8

Итого за завтрак+обед:		1250	1213	31	46	166	0	38	430	4	257	573	214	12
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

I неделя/ 2 день														
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	52	0	5	1	0	5	0	2	13	18	9	0
214	Омлет натуральный 1/200	200	373	25	27	8	0	12	0	1	181	289	31	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	60	154	4	4	26	0	0	0	1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		510	750	37	39	62	0	18	0	4	417	504	71	4

Обед														
71	Огурцы свежие в нарезке 1/30	30	4	0	0	0	3	0,003	0	0	7	13	4	0
112	Суп куриный 1/200	200	148	9	8	10	0	14	0	0	18	93	21	1
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
12592	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	0	1	33	0	3	4	2	0
171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	0			0	8	82	28	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		750	878	30	32	110	3	20	33	3	119	420	100	7

Итого за завтрак+обед:		1260	1627	67	71	172	3	38	33	7	536	923	171	11
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	-----------	----------	------------	------------	------------	-----------

1 неделя/ 3 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
71	Огурцы свежие в нарезке 1/30	30	4	0	0	0	3	0,003	0	0	7	13	4	0
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
143	Рагу из овощей 1/150	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	577	21	31	54	3	101	587	6	115	307	67	6
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	0	12	122	0	37	184	40	4
233	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
202	Макароны отварные 1/150	150	208	6	3	38	0				5	1	0	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	754	36	20	93	0	13	123	3	123	436	104	7

Итого за завтрак+обед:		1210	1331	57	51	146	3	114	709	9	239	743	171	13
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

1 неделя/ 4 день														
Завтрак														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	55	160	6	10	131	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		510	741	22	32	211	0	3	110	1	508	386	57	2
Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	0	8	0	2	30	95	34	1
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	803	24	36	98	0	39	35	5	156	410	106	7

Итого за завтрак+обед:		1220	1544	46	68	309	0	42	145	6	665	796	163	8
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

1 неделя/ 5 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	426	27	21	32	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	684	35	29	69	0	13	202	0	2433	571	83	4

Обед														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	0	12	0	2	8	21	1	0
82	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	0	18	180	0	36	85	23	1
251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	0	4	0	1	15	94	15	1
171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	0			0	8	82	28	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		760	866	27	40	98	0	86	191	4	94	350	88	5

Итого за завтрак+обед:		1260	1550	62	69	166	0	99	393	5	2528	921	171	10
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	-------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 6 день														
Завтрак														
174	Каша молочная кукурузная с маслом 1/200	200	251	5	11	33	0	1	0	0	124	120	22	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	50	160	6	10	13	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40		216	162	25	0
93731	Хлеб "Славянский" 1/30	30	66	2	1	12	0	0	0	1	6	25	6	0
Итого за завтрак:		505	712	21	31	90	0	3	43	2	492	422	67	2

Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	69	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
234	Котлета "Любительская" рыбная запеченная 1/100	100	226	11	11	23	0	2	0	2	76	182	39	1
202	Макароны отварные 1/150	150	208	6	3	38	0				5	1	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	717	23	19	113	0	30	290	3	125	309	84	4

Итого за завтрак+обед:		1215	1429	44	50	203	0	33	333	5	617	731	151	6
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 7 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	0	12	0	2	8	21	1	0
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
143	Рагу из овощей 1/150	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		530	626	22	36	56	0	113	587	9	116	315	64	6

Обед														
96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	193	10	11	15	0	17	196	3	23	115	31	1
279	Ёжики тушеные с соусом 1/80/20	100	302	10	24	12	0	3	49	3	24	139	29	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	83	1		21					0			0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	876	28	43	96	0	46	279	7	108	417	111	5

Итого за завтрак+обед:		1240	1502	49	79	152	0	159	866	15	224	732	175	11
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 8 день														
Завтрак														
421	Плюшка сахарная 1/70	70	270	6	9	42	0	0	24	4	16	56	9	1
204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	316	12	10	44	0	0	0	0	177	100	7	0
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	801	26	27	114	0	2	64	4	423	335	45	1

Обед														
71	Огурцы свежие в нарезке 1/30	30	4	0	0	0	3	0,003	0	0	7	13	4	0
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	0	12	122	0	37	184	40	4
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
302	Гречка отварная с маслом 1/150	150	196	7	5	30	0	0	24	0	14	160	106	4
12592	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	0	1	33	0	3	4	2	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		760	940	39	38	97	3	16	179	3	143	583	194	13

Итого за завтрак+обед:		1260	1741	65	65	211	3	18	243	7	566	917	238	14
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 9 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена 1/200	200	264	6	11	35	0	1	67	0	130	149	34	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		520	559	16	16	85	0	12	67	0	364	340	71	4

Обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/60	60	52	0	5	2	0	8	0	2	10	19	4	0
82	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	0	18	180	0	36	85	23	1
265	Плов с мясом 1/200	200	371	15	19	34	0	4	1	5	36	221	51	2
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		720	790	29	35	90	1	33	182	8	102	392	98	5

Итого за завтрак+обед:		1240	1349	45	51	175	1	45	249	8	466	732	170	9
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 10 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	426	27	21	32	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	572	29	23	60	0	11	162	0	322	417	62	5

Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	0	8	0	2	30	95	34	1
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	755	25	29	93	0	88	45	5	162	415	110	6

Итого за завтрак+обед:		1200	1327	55	52	152	0	99	207	5	484	832	172	11
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	6402	237	278	857
Среднее значение за период	640	24	28	86
Итого за весь период (обед)	8211	285	326	996
Среднее значение за период	821	28	33	100
Итого за весь период (завтрак+обед)	14613	522	604	1853
Среднее значение за период	1461	52	60	185

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.
7. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ
СОШ №2 Локров
Тимофеева Н.А.



«Утверждаю»

Директор ООО «ПАХОМОВ»
Пахомова Светлана Сергеевна



01 сентября 2022г.

**Основное 10-дневное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов, учащихся с ОВЗ
общеобразовательных учреждений на 2022 год (осень)
(возрастная группа от 12 до 18 лет)**

Меню разработано с учетом требований
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 неделя/ 1 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша жидкая молочная рисовая 1/250	250	291	6	13	39	0	1	84	165	165	180	39	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		580	437	9	15	66	0	11	84	165	191	216	55	5

Обед														
97	Суп картофельный 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
271	Котлета "Домашняя" запеченая 1/100	90	305	10	23	14	0	1	15	2	47	113	19	1
12592	Томатный соус 1/40	20	11	0	0	1	0	1	33	0	3	4	2	0
302	Гречка отварная с маслом 1/180	180	235	8	6	36	0	0	29	0	17	192	127	5
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		780	879	26	35	115	0	32	408	3	104	434	192	9

Итого за завтрак+обед:		1360	1316	34	50	182	0	44	491	169	296	650	247	14
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	-----------

1 неделя/ 2 день														
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	100	86	1	8	2	0	8	0	4	21	30	14	1
214	Омлет натуральный 1/200	200	373	25	27	8	0	12	0	1	181	289	31	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0	0	0	1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		550	784	38	42	63	0	21	0	6	425	516	77	5

Обед														
112	Суп куриный 1/250	250	185	11	10	13	0	8	0	0	23	116	26	1
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
128	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	178	4	6	26	0	31	41	0	54	119	40	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		780	877	35	39	95	0	60	45	4	151	514	113	8

Итого за завтрак+обед:		1330	1661	73	81	158	0	81	45	9	576	1030	190	13
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	-----------	----------	------------	-------------	------------	-----------

1 неделя/ 3 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
12592	Томатный соус 1/40	40	21	1	1	3	0	2	67	0	6	8	4	0
171	Рис отварной с маслом 1/180	180	257	5	6	48	0			0	10	98	34	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0			1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		570	767	23	27	106	0	56	78	3	97	297	71	5
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	303	20	9	21	0	15	153	0	46	230	50	5
233	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
202	Макароны отварные 1/180	180	250	7	4	46	0				6	1	0	0
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0			1	10	34	7	1
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		820	980	43	25	130	0	18	155	4	137	495	115	9
Итого за завтрак+обед:		1390	1747	66	52	236	0	74	232	7	234	792	186	13

1 неделя/ 4 день														
Завтрак														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/250	250	331	8	14	43	0	1	84	0	165	116	18	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	55	160	6	10	131	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		560	807	24	35	220	0	3	127	1	541	409	61	2
Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/250	250	152	6	6	19	0	11	0	2	38	118	42	1
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
143	Рагу из овощей 1/180	180	178	4	11	18	0	48	1	4	49	82	38	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		0	0	21	95	28	2
Итого за обед:		820	890	28	44	100	0	62	1	9	179	469	136	7
Итого за завтрак+обед:		1380	1697	52	79	320	0	65	128	10	721	878	196	9

1 неделя/ 5 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200	200	501	32	25	38	0	1	191	0	348	448	53	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0			1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		560	836	42	35	88	0	13	231	1	2490	655	94	5

Обед														
82	Борщ украинский 1/250	250	186	11	10	14	0	23	225	0	45	106	29	1
251	Поджарка мясная 1/100	100	280	10	21	7	0	4	0	1	17	104	17	1
171	Рис отварной с маслом 1/180	180	257	5	6	48	0			0	10	98	34	1
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		0	0	21	95	28	2
Итого за обед:		820	1030	33	41	130	0	31	225	2	112	434	120	8

Итого за завтрак+обед:		1380	1866	75	76	218	0	44	456	3	2602	1089	214	13
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	-------------	-------------	------------	-----------

2 неделя/ 6 день														
Завтрак														
174	Каша молочная кукурузная с маслом 1/250	250	314	7	14	42	0	1	0	0	155	150	28	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	50	160	6	10	13	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40		216	162	25	0
93731	Хлеб "Славянский" 1/30	30	66	2	1	12	0	0	0	1	6	25	6	0
Итого за завтрак:		555	775	23	34	99	0	3	43	2	523	452	73	2

Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
234	Котлета "Любительская" рыбная запеченная 1/100	100	226	11	11	23	0	2	0	2	76	182	39	1
202	Макароны отварные 1/180	180	250	7	4	46	0				6	1	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		0	0	21	95	28	2
Итого за обед:		820	849	27	22	138	0	36	363	3	141	370	104	5

Итого за завтрак+обед:		1375	1624	50	56	237	0	39	406	5	665	821	177	7
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 7 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/100	100	89	1	8	4	0	20	0	4	13	35	1	1
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	178	4	6	26	0	31	41	0	54	119	40	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		610	707	19	39	72	0	106	52	6	145	324	68	5

Обед														
96	Рассольник "Ленинградский" 1/250	250	241	13	14	19	0	21	245	4	29	144	39	1
279	Ёжики тушеные с соусом 1/80/20	100	302	10	24	12	0	3	49	3	24	139	29	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	178	4	6	26	0	31	41	0	54	119	40	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	83	1		21					0			0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		0	0	21	95	28	2
Итого за обед:		820	1027	34	48	118	0	55	335	8	133	514	140	6

Итого за завтрак+обед:		1430	1734	53	87	190	0	161	387	14	278	838	207	11
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 8 день														
Завтрак														
421	Плюшка сахарная 1/70	70	270	6	9	42	0	0	24	4	16	56	9	1
204	Макароны отварные с сыром 1/250	250	395	15	13	55	0	0	0	0	221	125	9	0
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		550	880	29	30	125	0	2	64	4	467	360	47	1

Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	303	20	9	21	0	15	153	0	16	230	50	5
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
143	Рагу из овощей 1/180	180	178	4	11	18	0	37	1	4	49	82	38	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0			1	10	34	7	1
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		810	1030	46	45	98	0	70	158	8	141	606	137	13

Итого за завтрак+обед:		1360	1910	75	75	223	0	72	222	13	608	966	184	14
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 9 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена 1/250	250	330	8	14	44	0	1	84	0	163	186	43	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		570	625	18	19	94	0	12	84	0	397	377	80	4

Обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/100	100	87	1	8	3	0	14	0	4	17	32	7	0
82	Борщ украинский 1/250	250	186	11	10	14	0	23	225	0	45	106	29	1
265	Плов с мясом 1/200	200	371	15	19	34	0	4	1	5	36	221	51	2
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		810	862	31	40	95	1	43	227	10	118	426	107	5

Итого за завтрак+обед:		1380	1487	49	59	189	1	55	311	10	515	803	187	9
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 10 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200	200	501	32	25	38	0	1	191	0	348	448	53	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/30	60	154	4	4	26	0			1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		560	724	36	29	79	0	11	191	1	379	501	73	6

Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/250	250	152	6	6	19	0	11	0	2	38	118	42	1
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	178	4	6	26	0	31	41	0	54	119	40	1
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		0	0	21	95	28	2
Итого за обед:		810	924	30	32	123	0	48	41	5	191	516	144	9

Итого за завтрак+обед:		1370	1648	66	61	202	0	59	233	6	570	1017	217	15
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	-------------	------------	-----------

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	7343	260	306	1010
Среднее значение за период	734	26	31	101
Итого за весь период (обед)	9349	333	372	1142
Среднее значение за период	935	33	37	114
Итого за весь период (завтрак+обед)	16692	593	678	2152
Среднее значение за период	1669	59	68	215

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутьяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.
7. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.