

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждено

ДИРЕКТОР ООУ "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 09.01.2025г

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	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена руб,	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо хлеб гор.блюдо фрукты	Макароны отварные с сыром	200	44,66 Р	334,00	13,50	7,93	34,11	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Бутерброд с маслом	40	32,00 Р	96,34	2,23	7,40	15,66	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Чай с сахаром	200	7,00 Р	28,13	0,00	0,00	7,04	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Яблоко/мандарин	200	38,00 Р	107,30	1,50	0,60	23,10	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Итого за завтрак	640	121,66 Р	565,77	17,23	15,93	79,91	
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	15,01 Р	24,70	1,43	0,20	4,53	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	35,00 Р	167,81	1,80	3,20	11,00	Рец. 96 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Гуляш из куринной грудки	90	66,00 Р	150,30	12,28	16,90	8,68	Рец. 311 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Рис отварной	150	21,00 Р	178,00	3,00	3,30	34,80	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Компот из свежих фруктов	200	10,00 Р	36,14	0,90	0,08	7,05	Рец. 344 СРБ для ООУ Тутьельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед	780	159,01 Р	808,50	26,95	24,80	112,46			
На день			Соль йодированная	1,8		0,00		0,00	
			Аскорбиновая кислота	0,06		0,14		0,06	
Итого за первый день				280,67 Р	1374,41	44,17	40,73	192,42	



**Неделя 1
День 3**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	закуска	Салат из моркови	100	13,00 Р	39,90	1,06	0,17	8,52	Рец. 59 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014	
			200	63,66 Р	338,00	10,40	15,48	39,20	Рец. 223 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			45	25,00 Р	117,40	4,58	4,17	13,85	Рец. 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			200	20,00 Р	92,00	0,50	0,2	20,10		
		Итого за завтрак	545	121,66 Р	587,30	16,54	19,82	81,67		
Обед	1 блюдо	Суп вермишелевый с курицей	200	38,01 Р	171,04	7,19	5,70	21,54	Рец. 111 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			100	62,00 Р	127,00	7,60	7,20	10,57	Рец. 234 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			150	33,00 Р	181,50	3,23	9,60	18,90	Рец. 128 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			200	14,00 Р	74,96	0,12	0,11	17,89	Рец. 352 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
			40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
		Итого за обед	730	159,01 Р	806,04	25,67	23,73	115,29		
На день	Соль йодированная		1,8		0,00	0,00	0,00			
	Аскорбиновая кислота		0,06		0,14	0,00	0,06			
Итого за третий день				280,67 Р	1393,48	42,21	43,55	197,02		



**Неделя 1
День 2**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо закуска хлеб	Каша рисовая молочная	210	49,00 Р	186,73	5,96	6,85	20,45	Рец. 174 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Печенье/вафли	60	28,66 Р	189,00	4,20	4,00	26,60	
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	117,00	3,95	0,50	24,20	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Снежок	200	37,00 Р	108,00	4,50	3,00	21,80	
Итого за завтрак			510	121,66 Р	600,73	18,61	14,35	93,05	
Обед	1 блюдо гарнир 2 блюда напиток хлеб хлеб	Щи из свежей капусты с мясом	200	38,01 Р	142,00	3,60	4,20	6,20	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
		Каша гречневая рассыпчатая	150	23,00 Р	200,86	3,39	3,48	35,81	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Мясо тушеное с луком	100	78,00 Р	168,00	13,23	19,40	2,56	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Компот из сухофруктов	200	8,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Хлеб пшеничный	30	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед			720	159,01 Р	804,32	27,76	28,21	102,19	
На день	Соль йодированная		1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота		0,06		0,14	0,00	0,00	0,06	
Итого за второй день				280,67 Р	1405,19	46,37	42,56	195,30	



**Неделя 1
День 4**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо хлеб	Омлет	200	37,66 Р	296,00	15,20	9,60	16,50	Рец. 210 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Йогурт	125	30,00 Р	55,20	2,80	3,00	14,20	
		Бутерброд с маслом	50	32,00 Р	149,60	2,60	8,30	16,40	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Кофейный напиток с молоком	200	22,00 Р	84,85	1,74	4,02	11,46	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак			575,00	121,66 Р	585,65	22,34	24,92	58,56	
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюда напиток хлеб хлеб	Огурец соленый // Огурец свежий	60	14,00 Р	8,19	0,50	0,06	1,07	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Суп рыбный	200	38,01 Р	152,94	6,72	3,62	18,22	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Рагу овощное с сердцем	220	83,00 Р	373,00	12,00	19,00	23,06	Рец. 289 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед			760,00	159,01 Р	833,58	26,87	23,92	100,37	
На день	Соль йодированная		1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота		0,06		0,14	0,00	0,00	0,06	
Итого за четвертый день				280,67 Р	1419,37	49,21	48,84	158,99	



**Неделя 1
День 5**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества				№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо напиток хлеб фрукты	Каша "Дружба" молочная	200	52,66 Р	260,00	7,95	9,20	23,48	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Сок фруктовый	200	25,00 Р	117,40	0,50	0,20	20,10	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Хлеб пшеничный	30	6,00 Р	117,00	3,95	0,50	20,20		
		Дюлоко/мандалин	200	38,00 Р	107,3	1,50	0,60	23,10	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Итого за завтрак	630	121,66 Р	494,40	13,90	10,50	86,88		
Обед	1 блюдо 2 блюда гарнир гор. напиток хлеб хлеб	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	41,01 Р	107,00	3,93	3,97	10,40	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Котлета рубленая комбинированная	100	76,00 Р	247,00	12,00	15,02	14,00	Рец. 294 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	23,00 Р	200,86	3,39	4,85	35,81	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Чай с сахаром	200	7,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 С6. рецептур Кучма В.Р. 2016	
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 С6. рецептур Кучма В.Р. 2016	
		Итого за обед	730	159,01 Р	848,32	26,85	24,95	117,84		
На день		Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
		Аскорбиновая кислота	0,06		0,14	0,00	0,00	0,06		
		Итого за пятый день		280,67 Р	1342,86	40,75	35,45	204,77		
		Итого среднее значение за пять дней			1387,06	44,54	42,23	189,70		



**Неделя 2
День 6**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюда хлеб гор. напиток фрукты	Каша пшенная	200	40,66 Р	170,27	8,50	3,62	27,05	Рец. 173 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Бутерброд с маслом и сыром	50	33,00 Р	152,00	4,72	10,42	18,39	Рец. 1.3 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Чай с молоком	200	10,00 Р	82,07	1,61	3,00	11,25	Рец. 378 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Яблоко/мандарин	200	38,00 Р	71,50	1,00	0,40	15,40	Рец. 338 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Итого за завтрак	650	121,66 Р	475,84	15,83	17,44	72,09	
Обед	закуска 1 блюдо гарнир 2 блюда напиток хлеб хлеб	Салат из квашеной капусты // Огурец свежий	60	14,01 Р	48,67	0,64	2,06	6,48	Рец. 47 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Суп овощной с мясом	200	38,00 Р	85,00	1,08	5,50	7,00	Рец. 99 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Макаронны отварные	150	20,00 Р	177,25	2,97	4,85	34,82	Рец. 309 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Печень тушенная в соусе	100	63,00 Р	198,00	14,20	13,57	10,80	Рец. 261 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63	Рец. 342 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед	790	159,01 Р	808,37	26,52	27,21	117,12			
На день		Соль йодированная	1,8		0,00	0,00	0,00		
		Аскорбиновая кислота	0,06		0,14	0,00	0,06		
Итого за шестой День				280,67 Р	1284,35	42,35	44,65	189,27	



**Неделя 2
День 7**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				№ рецептуры	
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор. блюдо гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	200	44,66 Р	202,70	6,00	3,16	24,80	Рец. 171 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015		
		Яйцо отварное	50	19,00 Р	76,00	6,50	5,20	0,40	Рец. 209 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2016		
		Йогурт	125	30,00 Р	55,20	2,80	3,00	14,20			
		Хлеб пшеничный	30	6,00 Р	135,00	3,80	0,45	20,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016		
		Кофейный напиток с молоком	200	22,00 Р	84,85	1,74	4,02	11,46	Рец. 379 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015		
		Итого за завтрак			605	121,66 Р	553,75	20,84	15,83	71,61	
			Пи из свежей капусты с мясом	200	37,01 Р	142,00	3,60	2,00	6,20	Рец. 88 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2014	
			Котлета домашняя с соусом	100	69,00 Р	170,00	11,77	14,50	29,15	Рец. 271 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
			Картофельное пюре	150	33,00 Р	181,50	3,23	9,60	18,90	Рец. 128 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015	
Обед	гор. блюдо гор. блюдо хлеб хлеб	Компот из сухофруктов	200	8,00 Р	41,91	0,00	0,00	11,23	Рец. 349 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015		
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016		
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016		
		Итого за обед			730	159,01 Р	786,96	26,13	27,23	111,88	
На день		Соль йодированная			0,00	0,00	0,00	0,00			
		Аскорбиновая кислота			0,14	0,00	0,00	0,06			
Итого за седьмой день				280,67 Р	1340,85 Р	46,97 Р	43,06 Р	183,54 Р			



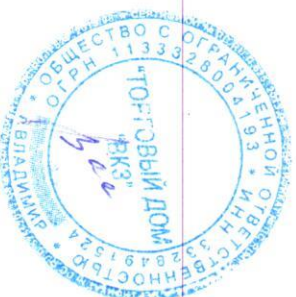
**Неделя 2
День 8**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюд	Вес блюда	Цена, руб	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо гор. блюдо закуска хлеб	Пудинг из творога запеченный	150	61,66 Р	338,00	12,24	9,00	39,00	Рец. 222 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Соус молочный сладкий	50	13,00 Р	29,90	0,60	1,50	3,90	Рец. 327 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Салат из моркови	60	8,00 Р	39,90	0,53	0,08	4,26	Рец. 59 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2014
		Бутерброд с маслом	50	32,00 Р	115,60	2,68	8,88	18,80	Рец. 1 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Чай с сахаром	200	7,00 Р	28,13	0,00	0,00	7,04	Рец. 376 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
Итого за завтрак			510	121,66 Р	551,53	16,05	19,46	73,00	
Обед	закуска 1 блюдо гарнир 2 блюдо напиток хлеб хлеб	Горошек зеленый конс. // Помидор свежий	60	15,01 Р	24,70	1,43	0,20	5,53	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Суп вермишелевый с курицей	200	38,00 Р	145,00	2,00	5,60	8,50	Рец. 111 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Рис отварной	150	21,00 Р	183,15	3,73	5,24	39,26	Рец. 304 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Поджарка из рыбы	100	61,00 Р	165,60	11,34	11,50	9,50	Рец. 231 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	8,00	Рец. 342 СРБ для ООО Тутельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
		Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед			790,00	159,01 Р	817,90	26,14	23,77	117,18	
На день	Соль йодированная		1,8		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота		0,06		0,14	0,00	0,00	0,06	
Итого за восьмой день				280,67 Р	1 369,56	42,19	43,23	190,23	



**Неделя 2
День 9**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	цена, руб	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо гор. блюдо хлеб напиток	Каша геркулесовая молочная	210	39,66 Р	280,00	7,70	7,50	44,12	Рец. 182 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Яйцо отварное	50	19,00 Р	76,00	6,50	5,20	0,40	Рец. 209 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2016	
		Бутерброд с сыром	45	25,00 Р	117,40	4,58	4,17	13,85	Рец. 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Йогурт	200	38,00 Р	108,00	4,50	3,00	21,80		
Итого за завтрак			505	121,66 Р	581,40	23,28	19,87	80,17		
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб	Огурец соленый // Огурец свежий	60	13,00 Р	8,19	0,50	0,06	1,07	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
		Борщ со сметаной и мясом	200	41,01 Р	159,31	4,98	6,54	18,58	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Рагу из овощей с курицей	210	81,00 Р	282,00	12,56	16,00	23,00	Рец. 289 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Компот из свежих фруктов	200	12,00 Р	47,90	0,11	0,11	11,63	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Хлеб ржаной	40	5,00 Р	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
Хлеб пшеничный	40	7,00 Р	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016			
Итого за обед			750	159,01 Р	748,95	25,69	23,84	100,67		
На день	Соль йодированная		1,8		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Аскорбиновая кислота		0,06		0,14	0,00	0,00	0,06		
Итого за Девятый День				280,67 Р	1 330,49 Р	48,97 Р	43,71 Р	180,90 Р		



**Неделя 2
День 10**

Прием пищи	Раздел	Наименование блюд	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо напиток закуска хлеб	Каша "Дружба" молочная	200	250,00	7,95	9,20	20,48	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
		Сок фруктовый	200	92,00	0,50	0,2	20,10		
		Бутерброд с маслом и джемом	60	37,00	161,00	7,42	8,50	29,15	Рец. 2 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Хлеб пшеничный	40	7,00	81,00	2,28	0,27	14,85	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за завтрак			500	121,66	584,00	18,15	17,97	84,58	
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюда гарнир напиток хлеб хлеб	Икра кабачковая	60	13,01	54,48	0,96	3,78	4,44	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Суп гороховый с мясом	200	32,00	175,00	2,10	3,56	14,50	Рец. 102 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Рыбная котлета	100	62,00	111,00	6,52	5,38	9,03	Рец. 234 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Картофельное пюре	150	32,00	181,50	3,23	9,60	18,90	Рец. 128 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Компот из сухофруктов	200	8,00	41,91	0,00	0,00	11,23	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
		Хлеб ржаной	40	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед			40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
На день			Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Аскорбиновая кислота	0,06	0,14	0,00	0,00	0,06	
Итого за Десятый День				280,67	1399,58	38,50	41,42	189,13	

