



"Сириус-Н"  
В.А.Реличкин



Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 25 им. П.К.Каледина

| 1 неделя понедельник |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|----------------|
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц  | Б                    | Ж     | У      |                |
| ЗАВТРАК              |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 279/11               | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13                                                   | 90    | 7,46                 | 8,29  | 4,89   | 142,00         |
| 171/11               | Каша пшеничная рассыпчатая                                                            | 150   | 6,41                 | 9,46  | 37,43  | 260,20         |
| Таб.32/13            | Зеленый горошек консервированный                                                      | 30    | 1,33                 | 0,10  | 3,78   | 20,70          |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                                                         | 200   | 0,53                 |       | 9,47   | 40,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 30    | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 16    | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
|                      | Итого завтрак                                                                         | 516   | 19,27                | 18,36 | 76,98  | 567,17         |
| ОБЕД                 |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 102/11               | Суп картофельный с горохом                                                            | 200   | 4,39                 | 6,22  | 13,23  | 138,60         |
| 279/11               | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13                                                   | 90    | 7,46                 | 8,29  | 4,89   | 142,00         |
| 171/11               | Каша пшеничная рассыпчатая                                                            | 150   | 6,41                 | 9,46  | 37,43  | 260,20         |
| Таб.32/13            | Зеленый горошек консервированный                                                      | 60    | 2,66                 | 0,20  | 7,56   | 41,40          |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                                                         | 180   | 0,48                 | 0,00  | 8,52   | 36,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодир.                                                                 | 45    | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 24    | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|                      | Итого за обед                                                                         | 749   | 26,72                | 24,94 | 103,74 | 774,61         |
| ПОЛДНИК              |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| ПР                   | Молоко кипяченное                                                                     | 200   | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 107,00         |
| ПР                   | Кондитерские изд.                                                                     | 20    | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
| ПР                   | Мучное изделие                                                                        | 100   | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
|                      | Итого за полдник                                                                      | 320   | 16,70                | 15,78 | 51,67  | 416,10         |
| 1 неделя вторник     |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц  | Б                    | Ж     | У      |                |
| ЗАВТРАК              |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 182/11               | Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл. | 200/5 | 6,85                 | 11,86 | 27,11  | 230,75         |
| 15/11                | Сыр порционный                                                                        | 10    | 2,32                 | 2,95  |        | 36,00          |
| 349/11               | Компот из смеси сухофруктов                                                           | 200   | 1,16                 | 0,30  | 47,26  | 196,38         |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 30    | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 16    | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
| ПР                   | Кондитерские изделия                                                                  | 40    | 3,40                 | 3,52  | 10,80  | 125,80         |
|                      | Итого завтрак                                                                         | 501   | 17,27                | 19,14 | 106,58 | 693,20         |
| ОБЕД                 |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 82/11                | Борщ из св. капусты с карт.                                                           | 200   | 1,61                 | 7,39  | 14,00  | 132,00         |
| 234/11               | Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате                               | 100   | 12,80                | 7,38  | 6,50   | 168,78         |
| 202,309/11           | Макаронные изд. отварные                                                              | 150   | 5,53                 | 6,02  | 36,02  | 205,41         |
| 45,47/11             | Салат из свежей или кваш. капусты                                                     | 60    | 1,02                 | 3,00  | 15,07  | 64,00          |
| 375,377/11           | Чай с лимоном                                                                         | 180   | 0,48                 | 0,00  | 8,88   | 37,44          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодир.                                                                 | 45    | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 24    | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|                      | Итого за обед                                                                         | 759   | 26,76                | 24,56 | 112,58 | 764,04         |
| ПОЛДНИК              |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 389/11               | Сок овощной, фруктовый или ягодный                                                    | 200   | 1,00                 |       | 20,20  | 84,80          |
| ПР                   | Мучное изделие                                                                        | 100   | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
| ПР                   | Кондитерские изд.                                                                     | 20    | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
|                      | Итого за полдник                                                                      | 320   | 11,90                | 10,78 | 62,27  | 393,90         |
| 1 неделя среда       |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц  | Б                    | Ж     | У      |                |
| ЗАВТРАК              |                                                                                       |       |                      |       |        |                |
| 234/11               | Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате                               | 100   | 12,80                | 7,38  | 6,50   | 168,78         |
| 202,309/11           | Макаронные изд. отварные                                                              | 150   | 5,53                 | 6,02  | 36,02  | 205,41         |
| 70,71/11             | Овощи замороженные/свежие                                                             | 30    | 0,24                 | 0,03  | 2,01   | 4,23           |
| 375,377/11           | Чай с лимоном                                                                         | 180   | 0,48                 | 0,00  | 8,88   | 37,44          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 30    | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |

| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 16      | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|----------------|
|                      | Итого завтрак                                     | 506     | 22,59                | 13,94 | 74,82  | 520,13         |
|                      | ОБЕД                                              |         |                      |       |        |                |
| 101/11               | Суп картофельный с рисовой крупой                 | 200     | 1,60                 | 2,17  | 9,69   | 98,60          |
| 289/11               | Рагу из птицы                                     | 200     | 15,97                | 19,11 | 28,57  | 302,00         |
| 70,71/11             | Овощи соленные/свежие (огурец)                    | 60      | 0,48                 | 0,06  | 4,02   | 8,46           |
| 349/11               | Компот из смеси сухофруктов                       | 180     | 1,04                 | 0,27  | 42,53  | 176,74         |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодир.                             | 45      | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 24      | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|                      | Итого за обед                                     | 709     | 24,41                | 22,38 | 116,92 | 742,21         |
|                      | ПОЛДНИК                                           |         |                      |       |        |                |
| 382/11               | Какао с молоком                                   | 200     | 3,40                 | 0,60  | 23,40  | 112,60         |
| ПР                   | Фрукты свежие по сезону                           | 170     | 2,56                 | 0,36  | 35,70  | 160,65         |
| ПР                   | Мучное изделие                                    | 60      | 8,20                 | 6,70  | 23,40  | 199,70         |
|                      | Итого за полдник                                  | 430     | 14,16                | 8,16  | 82,50  | 472,95         |
| 1 неделя четверг     |                                                   |         |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Пример пищи, наименование блюда                   | Масса   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                   | порц    | Б                    | Ж     | У      |                |
|                      | ЗАВТРАК                                           |         |                      |       |        |                |
| 194/11               | Плов с мясом                                      | 150     | 3,77                 | 10,20 | 41,82  | 276,00         |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,48                 | 0,00  | 8,52   | 36,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30      | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 16      | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
| 386/11               | Кисломолочные продукты (кефир)                    | 150     | 5,22                 | 4,50  | 6,20   | 90,00          |
|                      | Итого завтрак                                     | 526     | 13,01                | 15,21 | 77,95  | 506,27         |
|                      | ОБЕД                                              |         |                      |       |        |                |
| 103/11               | Суп картофельный с макарон. изд.                  | 200     | 2,15                 | 2,27  | 13,95  | 94,60          |
| 268/11               | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13         | 90      | 7,26                 | 15,76 | 7,80   | 204,00         |
| 304/11               | Рис отварной                                      | 150     | 3,69                 | 6,92  | 36,70  | 223,31         |
| Таб.32/13            | Свекла отварная                                   | 60      | 0,72                 | 0,00  | 1,56   | 11,70          |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,48                 | 0,00  | 8,52   | 36,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодир.                             | 45      | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 24      | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|                      | Итого за обед                                     | 749     | 19,62                | 25,72 | 100,64 | 726,02         |
|                      | ПОЛДНИК                                           |         |                      |       |        |                |
| 386/11               | Кисломолочные продукты (кефир)                    | 150     | 5,22                 | 4,50  | 6,20   | 90,00          |
| ПР                   | Мучное изделие                                    | 100     | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
| ПР                   | Кондитерские изд.                                 | 20      | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
|                      | Итого за полдник                                  | 270     | 16,12                | 15,28 | 48,27  | 399,10         |
| 1 неделя пятница     |                                                   |         |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Пример пищи, наименование блюда                   | Масса   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                   | порц    | Б                    | Ж     | У      |                |
|                      | ЗАВТРАК                                           |         |                      |       |        |                |
| 120/11               | Суп молочный с макаронными изд.                   | 200     | 6,38                 | 10,80 | 14,36  | 120,00         |
| 15/11                | Сыр порциями                                      | 10      | 2,32                 | 2,95  |        | 36,00          |
| 375,377/11           | Чай с лимоном                                     | 180     | 0,48                 | 0,00  | 8,88   | 37,44          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30      | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 16      | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
| 338/11               | Фрукты свежие                                     | 100-150 | 0,60                 | 0,60  | 11,74  | 66,60          |
|                      | Итого завтрак                                     | 536     | 13,32                | 14,86 | 56,39  | 364,31         |
|                      | ОБЕД                                              |         |                      |       |        |                |
| 96/11                | Рассольник "Ленинградский"                        | 200     | 2,61                 | 4,07  | 13,80  | 116,44         |
| 291/11               | Плов из птицы                                     | 200     | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,00         |
| 45,47/11             | Салат из свежей или кваш. капусты                 | 100     | 1,70                 | 5,00  | 25,12  | 106,67         |
| 375,377/11           | Чай с лимоном                                     | 180     | 0,48                 | 0,00  | 8,88   | 37,44          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодир.                             | 45      | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 24      | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|                      | Итого за обед                                     | 749     | 27,06                | 20,31 | 115,64 | 721,96         |
|                      | ПОЛДНИК                                           |         |                      |       |        |                |
| 389/11               | Сок овощной, фруктовый или ягодный                | 200     | 1,00                 |       | 20,20  | 84,80          |
| ПР                   | Мучное изделие                                    | 100     | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
| ПР                   | Кондитерские изд.                                 | 20      | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
|                      | Итого за полдник                                  | 320     | 11,90                | 10,78 | 62,27  | 393,90         |
| 2 неделя понедельник |                                                   |         |                      |       |        |                |
| № рецептур           | Пример пищи, наименование блюда                   | Масса   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|                      |                                                   | порц    | Б                    | Ж     | У      |                |
|                      | ЗАВТРАК                                           |         |                      |       |        |                |
| 181/11               | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. | 200/5   | 7,08                 | 7,79  | 38,78  | 255,24         |
| 15/11                | Сыр порциями                                      | 10      | 2,32                 | 2,95  |        | 36,00          |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                     | 200     | 0,53                 |       | 9,47   | 40,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30      | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                              | 16      | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
| ПР                   | Кондитерские изделия                              | 40      | 3,40                 | 3,52  | 10,80  | 125,80         |
|                      | Итого завтрак                                     | 501     | 16,87                | 14,77 | 80,46  | 561,31         |

|             |                                           |            |                          |       |        |               |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------------------|-------|--------|---------------|
|             | ОБЕД                                      |            |                          |       |        |               |
| 102/11      | Суп картофельный с горохом                | 200        | 4,39                     | 6,22  | 13,23  | 138,60        |
| 278/11      | Тефтели 1-й вариант с соусом 759/13       | 90         | 7,46                     | 8,29  | 5,01   | 145,00        |
| 304/11      | Рис отварной                              | 150        | 3,69                     | 6,92  | 36,70  | 223,31        |
| 70,71/11    | Овощи соленные/свежие                     | 60         | 0,48                     | 0,06  | 4,02   | 8,46          |
| 375,376/11  | Чай с сахаром                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,52   | 36,00         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодир.                     | 45         | 3,56                     | 0,45  | 21,71  | 105,21        |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 24         | 1,76                     | 0,32  | 10,40  | 51,20         |
|             | Итого за обед                             | 749        | 21,82                    | 22,26 | 99,59  | 707,78        |
|             | ПОЛДНИК                                   |            |                          |       |        |               |
| 375,377/11  | Чай с лимоном                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,88   | 37,44         |
| ПР          | Мучное изделие                            | 100        | 9,50                     | 7,50  | 27,90  | 217,10        |
| ПР          | Фрукты свежие по сезону                   | 170        | 2,56                     | 0,86  | 35,70  | 160,65        |
|             | Итого за полдник                          | 450        | 12,54                    | 8,36  | 72,48  | 415,19        |
|             | 2 неделя вторник                          |            |                          |       |        |               |
| № рецептур  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порц | Питательные вещества (г) |       |        | Энергет. цен. |
|             | ЗАВТРАК                                   |            | Б                        | Ж     | У      |               |
| 268/11      | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 90         | 7,26                     | 15,76 | 7,80   | 204,00        |
| 304/11      | Рис отварной                              | 150        | 3,69                     | 6,92  | 36,70  | 223,31        |
| 70,71/11    | Овощи соленные/свежие                     | 40         | 0,32                     | 0,04  | 2,68   | 5,64          |
| 375,377/11  | Чай с лимоном                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,88   | 37,44         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодированный               | 30         | 2,37                     | 0,30  | 14,48  | 70,14         |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 16         | 1,17                     | 0,21  | 6,93   | 34,13         |
|             | Итого завтрак                             | 506        | 15,29                    | 23,23 | 77,47  | 574,66        |
|             | ОБЕД                                      |            |                          |       |        |               |
| 103/11      | Суп картофельный с макарон. изд           | 200        | 2,15                     | 2,27  | 13,95  | 94,60         |
| 268/11      | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 90         | 7,26                     | 15,76 | 7,80   | 204,00        |
| 171/11      | Каша пшеничная рассычатая                 | 150        | 6,41                     | 9,46  | 37,43  | 260,20        |
| 45,47/11    | Салат из свежей или кваш капусты          | 60         | 1,02                     | 3,00  | 15,07  | 64,00         |
| 375,377/11  | Чай с лимоном                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,88   | 37,44         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодир.                     | 45         | 3,56                     | 0,45  | 21,71  | 105,21        |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 24         | 1,76                     | 0,32  | 10,40  | 51,20         |
|             | Итого за обед                             | 749        | 22,64                    | 31,26 | 115,24 | 816,65        |
|             | ПОЛДНИК                                   |            |                          |       |        |               |
| 386/11      | Кисломолочные продукты (кефир)            | 150        | 5,22                     | 4,50  | 6,20   | 90,00         |
| ПР          | Мучное изделие                            | 100        | 9,50                     | 7,50  | 27,90  | 217,10        |
| ПР          | Кондитерские изд.                         | 20         | 1,40                     | 3,28  | 14,17  | 92,00         |
|             | Итого полдник                             | 270        | 16,12                    | 15,28 | 48,27  | 399,10        |
|             | 2 неделя среда                            |            |                          |       |        |               |
| № рецептур  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порц | Питательные вещества (г) |       |        | Энергет. цен. |
|             | ЗАВТРАК                                   |            | Б                        | Ж     | У      |               |
| 120/11      | Суп молочный с макаронными изд            | 200        | 6,38                     | 8,80  | 14,36  | 120,00        |
| 375,376/11  | Чай с сахаром                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,52   | 36,00         |
| 14/11       | Масло сливочное                           | 10         | 0,10                     | 7,20  | 0,13   | 66,00         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодированный               | 30         | 2,37                     | 0,30  | 14,48  | 70,14         |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 16         | 1,17                     | 0,21  | 6,93   | 34,13         |
| 358/11      | Фрукты свежие                             | 100-150    | 0,60                     | 0,60  | 11,74  | 66,60         |
|             | Итого завтрак                             | 536        | 11,10                    | 17,11 | 56,16  | 392,87        |
|             | ОБЕД                                      |            |                          |       |        |               |
| 101/11      | Суп картофельный с рисовой крупой         | 200        | 1,60                     | 2,17  | 9,59   | 98,60         |
| 290/11      | Птица, тушенная в соусе                   | 90         | 11,50                    | 18,26 | 3,51   | 160,00        |
| 171, 392/11 | Каша гречневая рассычатая                 | 150        | 8,92                     | 5,60  | 39,87  | 245,09        |
| Таб.32/13   | Свекла отварная                           | 60         | 0,72                     | 0,00  | 1,56   | 11,70         |
| 375,376/11  | Чай с сахаром                             | 180        | 0,48                     | 0,00  | 8,52   | 36,00         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодир.                     | 45         | 3,56                     | 0,45  | 21,71  | 105,21        |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 24         | 1,76                     | 0,32  | 10,40  | 51,20         |
|             | Итого за обед                             | 749        | 28,54                    | 26,80 | 95,26  | 707,80        |
|             | ПОЛДНИК                                   |            |                          |       |        |               |
| 382/11      | Какао с молоком                           | 200        | 3,40                     | 0,60  | 23,40  | 112,60        |
| ПР          | Фрукты свежие по сезону                   | 170        | 2,56                     | 0,86  | 35,70  | 160,65        |
| ПР          | Мучное изделие                            | 60         | 8,20                     | 6,70  | 23,40  | 199,70        |
|             | Итого полдник                             | 430        | 14,16                    | 8,16  | 82,50  | 472,95        |
|             | 2 неделя четверг                          |            |                          |       |        |               |
| № рецептур  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порц | Питательные вещества (г) |       |        | Энергет. цен. |
|             | ЗАВТРАК                                   |            | Б                        | Ж     | У      |               |
| 291/11      | Плов из птицы                             | 200        | 16,95                    | 10,47 | 35,73  | 305,00        |
| 45,47/11    | Салат из свежей или кваш капусты          | 60         | 1,02                     | 3,00  | 15,07  | 64,00         |
| 375,376/11  | Чай с сахаром                             | 200        | 0,53                     |       | 9,47   | 40,00         |
| ПР          | Хлеб пшеничный йодированный               | 30         | 2,37                     | 0,30  | 14,48  | 70,14         |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 16         | 1,17                     | 0,21  | 6,93   | 34,13         |
|             | Итого завтрак                             | 506        | 22,04                    | 13,98 | 81,68  | 513,27        |
|             | ОБЕД                                      |            |                          |       |        |               |
| 96/11       | Рассольник "Ленинградский"                | 200        | 2,61                     | 4,07  | 13,80  | 116,44        |
| 279/11      | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13       | 90         | 7,46                     | 8,29  | 4,89   | 142,00        |
| 202,309/11  | Макаронные изд.отварные                   | 150        | 5,53                     | 6,02  | 36,02  | 205,41        |

|            |                                    |             |                      |       |        |                |
|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------|
| Таб.32/13  | Икра кабачковая                    | 60          | 1,60                 | 2,20  | 4,20   | 57,00          |
| 349/11     | Компот из смеси сухофруктов        | 180         | 1,04                 | 0,27  | 42,53  | 176,74         |
| ПР         | Хлеб пшеничный йодир.              | 45          | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный               | 24          | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|            | Итого за обед                      | 749         | 23,56                | 21,62 | 133,55 | 854,00         |
|            | ПОЛДНИК                            |             |                      |       |        |                |
| 389/11     | Сок овощной, фруктовый или ягодный | 200         | 1,00                 |       | 20,20  | 84,80          |
| ПР         | Мучное изделие                     | 100         | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
| ПР         | Кондитерские изд.                  | 20          | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
|            | Итого за полдник                   | 320         | 11,90                | 10,78 | 62,27  | 393,90         |
|            | 2 недели питания                   |             |                      |       |        |                |
| № рецептур | Пример меню, наименование блюда    | Масса порц. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценн. |
|            |                                    |             | Б                    | Ж     | У      |                |
|            | ЗАВТРАК                            |             |                      |       |        |                |
| 202,204/11 | Макароны отварные с сыром          | 150/10      | 7,86                 | 8,70  | 30,96  | 233,29         |
| 349/11     | Компот из смеси сухофруктов        | 180         | 1,04                 | 0,27  | 42,53  | 176,74         |
| ПР         | Хлеб пшеничный йодированный        | 30          | 2,37                 | 0,30  | 14,48  | 70,14          |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный               | 16          | 1,17                 | 0,21  | 6,93   | 34,13          |
| 386/11     | Кисломолочные продукты (кефир)     | 150         | 5,22                 | 4,50  | 6,20   | 90,00          |
|            | Итого завтрак                      | 536         | 17,66                | 13,98 | 101,10 | 604,30         |
|            | ОБЕД                               |             |                      |       |        |                |
| 52/11      | Борщ из св. капусты с картоф.      | 200         | 1,61                 | 7,39  | 14,00  | 132,00         |
| 291/11     | Плов из птицы                      | 200         | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,00         |
| 45,47/11   | Салат из свежей или кваш. капусты  | 60          | 1,02                 | 3,00  | 15,07  | 64,00          |
| 375,376/11 | Чай с сахаром                      | 180         | 0,48                 | 0,00  | 8,52   | 36,00          |
| ПР         | Хлеб пшеничный йодир.              | 45          | 3,56                 | 0,45  | 21,71  | 105,21         |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный               | 24          | 1,76                 | 0,32  | 10,40  | 51,20          |
|            | Итого за обед                      | 932         | 28,03                | 26,38 | 142,71 | 930,57         |
|            | ПОЛДНИК                            |             |                      |       |        |                |
| ПР         | Молоко кипяченное                  | 200         | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 107,00         |
| ПР         | Кондитерские изд.                  | 20          | 1,40                 | 3,28  | 14,17  | 92,00          |
| ПР         | Мучное изделие                     | 100         | 9,50                 | 7,50  | 27,90  | 217,10         |
|            | Итого за полдник                   | 320         | 16,70                | 15,78 | 51,67  | 416,10         |

Примечание: Котлета или биточек рыбные с тушеными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

Меню составлено согласно:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могойный
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Забоннов А.И.,
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Разработано \_\_\_\_\_