



Приложение №1
к контракту № 14 от 16.01.2025г.

Примерный двухдневный НАБОР БЛЮД бесплатного питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов МБОУ СОШ № 25 им. П.К. Каледина

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл. (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
Итого завтрак		430	407,44	12,62	11,16	63,81
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	4,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		740	681,91	24,01	24,53	97,30
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
Итого за полдник		300	294,30	10,60	12,00	35,90
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,70	8,20	6,30	35,90
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	46,90	0,67	4,00	1,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
Итого завтрак		515	537,36	19,49	23,90	66,92
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234,11	Котлеты или биточки рыбные	90	147,68	11,20	7,33	5,70
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	150	182,00	4,44	4,20	31,80
47/11	Салат из квашенной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		749	719,53	24,13	22,71	107,56
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	218,67	7,00	7,00	27,60
Итого за полдник		300	258,67	7,53	7,02	37,07
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (200/5)	205	151,50	4,50	5,10	21,90
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	51,2	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
Итого завтрак		500	425,60	10,85	13,14	66,02
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	21,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,2	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		704	730,52	24,01	24,33	114,51
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	100	208	7,50	7,00	37,93
Итого за полдник		300	248,00	8,03	7,02	47,40
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		ценн.	Б	Ж
ЗАВТРАК						
120/11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	201	9,38	11,00	19,76
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		566	460,23	15,71	12,34	77,42
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204,00	7,26	15,76	7,80
304/11	Рис отварной	150	203,50	3,60	4,80	36,40
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,67	4,00	1,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
Итого за обед		860	791,79	19,44	28,12	108,79
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
Итого		300	228,90	5,40	7,03	36,17
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		ценн.	Б	Ж
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,2	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
Итого завтрак		500	601,34	18,07	21,73	82,90
ОБЕД						
134/16	Суп картофельный с рыбой	200	167,41	4,60	9,97	24,33
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		700	622,70	28,75	18,12	98,30
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	196,50	5,00	5,60	31,50
Итого за полдник		300	303,50	10,80	10,60	41,10
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		ценн.	Б	Ж

ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из мапои крупы. (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	34,00	1,11	0,22	6,58
Итого завтрак		500	519,74	17,39	14,43	79,35
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	7,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	227,43	6,57	5,52	37,90
45/11	Салат из белокочанной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		760	748	27,60	28,61	108,53
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
Итого за полдник		300	294,30	10,60	12,00	35,90
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы (200/5)	205	208,30	6,90	5,80	27,11
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
Итого завтрак		520	530,40	11,22	7,07	97,53
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204	7,26	15,76	7,80
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		740	701,35	21,63	23,16	101,29
ПОЛДНИК						
386/11	Кисломолочный продукт (кефир)	200	120,0	6,96	6,00	8,26
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	196,50	5,00	5,60	31,50
Итого за полдник		300	316,5	11,96	11,60	39,76
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/5	205	151,5	4,50	5,10	21,90
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	34,00	1,11	0,22	6,58
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
Итого завтрак		500	408,4	10,20	13,04	62,20
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,6	1,60	2,17	9,69
290/11	Птица тушенная в соусе	90	160	11,50	18,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	46,9	0,67	4,00	1,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		740	684,54	24,47	31,14	87,53
ПОЛДНИК						
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
Итого за полдник		280	364,04	5,84	7,27	68,83

2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
234/11	Котлеты или биточки рыбные	90	147,68	11,20	7,33	5,70
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	150	182,00	4,44	4,20	31,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	25	58,45	1,98	0,25	12,07
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
70,71/11	Овощи соленные свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
Итого завтрак		540	468,59	19,73	12,06	69,56
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	4,60	6,70	11,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	181,03	4,77	4,27	31,05
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		760	801,00	24,22	27,32	107,71
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебулочное изделие (ватрушка)	100	208	7,50	7,00	37,93
Итого за полдник		300	248,00	8,03	7,02	47,40
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	34,00	1,11	0,22	6,58
Итого завтрак		500	518,14	17,32	14,43	78,95
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
47/11	Салат из квашенной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
Итого за обед		675	585,40	24,35	18,21	87,20
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	218,67	7,00	7,00	27,60
Итого за полдник		300	258,67	7,53	7,02	37,07

Примечание: Котлета или биточек рыбные 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. Могильный М.П., Тутьянов В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО ТПП «Сиринус-Н»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОИП № 25
им П.К. Каледина
Т.В. Ковалева

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (12 лет и старше) МБОУ СОИП № 25 им. П.К. Каледина

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы(200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
Итого завтрак		510	547,79	17,31	11,83	92,77
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	250	173,25	5,49	7,78	16,54
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/50)	100	157,78	8,29	14,64	5,43
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	264,79	7,88	5,26	46,40
70,71/11	Овощи натуральные соленные/свежие (огурцы)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
Итого за обед		905	860,87	30,25	28,87	127,71
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
Итого за полдник		300	387,90	13,00	15,50	49,00

1 неделя вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	100	226,67	8,07	17,51	8,67
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,44	9,84	7,56	43,08
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	100	78,17	1,12	6,67	2,43
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
Итого завтрак		595	700,04	22,19	32,16	78,85
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	250	165,00	2,01	9,24	17,50
234, /11	Котлеты или биточки рыбные	100	164,09	12,44	8,14	6,33
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	180	218,40	5,33	5,04	38,16
47/11	Салат из квашенной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	157,82	5,34	0,68	32,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
Итого за обед		905	924,09	29,93	28,59	143,73
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	328	10,50	10,50	41,40
Итого за полдник		300	368,00	11,03	10,52	50,87

1 неделя среда

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	181,13	5,61	5,48	27,36
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого завтрак		534	425,23	14,18	9,27	71,35

ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой					
289/11	Рагу из птицы	250	123,25	2,00	2,71	12,11
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры)	200	302,00	15,97	21,11	28,57
349/11	Компот из смеси сухофруктов	100	14,10	0,80	0,10	6,70
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	140,28	4,74	0,60	28,95
	Итого за обед	35	89,6	3,08	0,56	18,20
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром					
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	200	40,00	0,53	0,02	9,47
	Итого за полдник	100	312	11,25	10,50	56,90
		300	352,00	11,78	10,52	66,37
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
120/11	Суп молочный с макаронными изделиями	240	241,2	11,26	13,20	23,72
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	89,6	3,08	0,56	18,20
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
	Итого завтрак	525	489,3	18,90	14,28	75,91
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	250	118,25	2,69	2,84	17,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели	100	226,67	8,07	17,51	8,67
304/11	Рис отварной	180	244,20	4,32	5,76	43,68
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	100	78,17	1,12	6,67	2,43
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	870	839,48	21,31	33,47	108,71
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
	Итого	300	322,50	7,80	10,52	49,27
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы	255	277,83	8,84	8,83	48,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	Итого завтрак	539	551,93	15,19	16,87	92,58
ОБЕД						
134/16	Суп картофельный с рыбой	250	209,26	5,75	12,46	30,41
291/11	Плов из птицы	230	314,18	21,28	8,51	38,07
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	875	794,09	35,74	22,16	129,17
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	294,80	7,50	8,40	48,30
	Итого за полдник	300	401,80	13,30	13,40	57,90
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	255	252,13	8,70	6,35	33,90
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40

15/11	Сыр поршиями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
Итого завтрак		539	497,83	17,34	10,14	78,29
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с бобовыми	250	173,25	5,49	7,78	16,54
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	100	157,78	8,29	14,64	5,43
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	272,92	7,88	6,62	45,48
45/11	Салат из белокочанной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,90	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
Итого за обед		910	931,53	30,05	34,97	139,18
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
Итого за полдник		300	320,90	7,73	10,52	48,87
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы.	205	208,30	6,90	5,80	27,11
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	53,33	1,83	0,33	10,83
Итого завтрак		550	598,49	13,53	7,40	111,51
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	250	118,25	2,29	2,84	17,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели	100	226,67	8,07	17,51	8,67
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	264,79	7,88	5,26	46,40
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
Итого за обед		900	865,54	26,53	26,74	130,05
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	294,80	7,50	8,40	48,30
Итого за полдник		300	401,8	13,30	13,40	57,90
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	255	181,13	5,61	5,48	27,36
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	53,33	1,83	0,33	10,83
Итого завтрак		520	367,98	11,13	6,23	66,96
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	250	123,25	2,00	2,71	12,11
290/11	Птица, тушенная в соусе	100	177,78	12,78	20,29	3,90
202,309/11	Макаронные изд.отварные	180	264,49	6,64	7,22	43,22
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	100	78,17	1,12	6,67	2,43
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,90	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
Итого за обед		890	862,04	29,24	37,82	107,68
ПОЛДНИК						
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
Итого за полдник		300	449,24	8,36	10,80	67,40
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	180	218,40	5,33	5,04	38,16
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры)	100	14,10	0,80	0,10	6,70

349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		16	34,13	1,17	0,21	6,93
ОБЕД		620	671,79	19,70	18,20	101,75
96/11	Рассольник "Ленинградский"					
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	250	145,55	5,75	8,38	14,50
171/11	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	157,78	8,29	14,64	5,43
Таб.32/13	Икра кабачковая	180	217,24	5,72	5,12	37,26
349/11	Компот из смеси сухофруктов	100	95,00	2,67	3,67	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,30
Итого за обед		25	53,34	1,84	0,34	10,84
ПОЛДНИК		875	939,17	28,47	32,82	136,86
375,376/11	Чай с сахаром					
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	200	40,00	0,53	0,02	9,47
Итого за полдник		100	312	11,25	10,50	56,90
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (250/5)	255	277,83	8,84	8,83	48,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	53,33	1,84	0,33	10,83
Итого завтрак		520	464,68	14,37	9,58	88,06
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	250	165,00	2,01	9,24	17,50
291/11	Плов из птицы	230	314,18	21,28	8,51	38,07
47/11	Салат из квашенной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	50	116,9	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		830	782,86	30,95	23,54	122,37
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	328	10,50	10,50	41,40
Итого за полдник		300	368,00	11,03	10,52	50,87

Примечание: Котлета или биточек рыбные 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. Могильный М.П.,Тутельян В.А.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.