

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Роспотребнадзора по Сахалинской области

[Подпись]
О.А. Фунтусова
" 17 " декабря 2018г



УТВЕРЖДЕНО:

Директор общеобразовательного учреждения г. Южно-Сахалинска

_____/_____/_____
" ____ " _____ 2018г

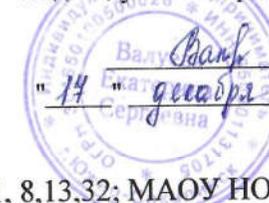
РАЗРАБОТАНО:

ООО "Аллегра"



[Подпись]
Директор Л.А. Денисьева
" ____ " _____ 2018г

Индивидуальный предприниматель



[Подпись]
Е.С. Валуева
" 14 " декабря 2018г

Перспективное 24-дневное меню, с организацией 2-х разового питания

для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 3,6,11,19,26,31, 8,13,32; МАОУ НОШ № 7; МАОУ Гимназия №№ 1,2,3; МАОУ Лицей №№ 1,2; МАОУ "Восточная гимназия"; МБОУ СОШ №№ 1,4,5,16,18,22,23,30,34, Кадетская школа; МБОУ НОШ №21; МБОУ ООШ №14).

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Сезон: Осень-зима-весна-лето

Приём пищи / наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
День 1 Понедельник															
Завтрак															
1. Яйца вареные	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0,44	0	250	0,6	2,529	72,18	192,75	15,22	7.1(р-ра № 209М)
-яйца куриные (шт.)	1														
-соль	0,2														
-вода питьевая	300														
2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	9,28	11,9	45,778	328,04	0,198	0,24	1,56	83	1	2,387	170,86	241,15	47,42	5.8 (р-ра № 173М)
-крупя пшеничная	50														
-молоко пастер. 2,5% жирности	120														
-вода питьевая	40														
-сахар песок	6														
-соль	1														
-масло сливочное	10														
3. Выпечка	65	2,6	12,83	35	265,87	0,022	0,01	0	0,11	0,6	0,8	18	41	9	ПП

-вода питьевая	5															
-масло подсолнечное рафинированное	5															
2. Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250/10/5/3	5,41	5,586	12,92	124,393	0,084	0,092	26,944	5	1,175	1,829	63,603	98,003	37,5	3.2 (р-ра № 82М)	
-свекла	40															
-капуста белокочанная	20															
-картофель	35,025															
-морковь	12															
-лук репчатый	10,08															
-томатное пюре	6															
-масло подсолнечное рафинированное	2															
-соль	1,5															
-лавровый лист	0,01															
-вода питьевая	200															
-мясо отварное говядина	10															
-сметана прокипяченная	5															
-зелень подготовленная	3															
3. Жаркое по-домашнему из кур	200/3	6,424	11,332	42,335	297,024	0,226	0,212	35,344	50,775	1,63	2,696	41,228	213,886	51,695	11.15 (р-ра № 259М)	
-куры потрош. 1 категории	72,535															
-картофель	138,6															
-лук репчатый	10,08															
-томатное пюре	6															
-масло подсолнечное рафинированное	2,4															
-соль	1,2															
-лавровый лист	0,046															
-зелень подготовленная	3															
4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)	

-сахар песок	15														
-плоды или ягоды заморож.	25,088														
Всего:		32,318	33,691	148,27	1008,36	0,711	0,398	30,603	115,701	8,801	7,014	369,11	557,564	155,56	
Всего за 2й день:		62,091	60,723	244,69	1755,97	1,394	1,128	181,76	311,739	12,628	17,866	913,56	1320,393	418,78	
День 3 Среда															
Завтрак															
1. Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0	0,01	0	59	0,1	0,02	1,2	1,9	0	1.1 (р-ра № 14М)
-масло сливочное	10														
2. Макароны отварные с сыром	250	5,338	11,08	30,921	244,756	0,125	0,143	0,245	161,891	1,27	1,443	325,778	234,755	22,882	6.3а (р-ра № 204М)
-масло сливочное	12														
-сыр твердых сортов	35,035														
-соль	1														
-макаронные изделия высш. сорт	65														
3. Чай с лимоном	200/15/7	0,138	0,007	15,339	63,174	0,003	0,005	2,854	0	0,014	0,395	14,122	4,495	4,639	12.12 (р-ра № 377М)
-чай-заварка	50														
-сахар песок	15														
-лимон	7,04														
-вода питьевая	150														
4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	50														
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
6. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		12,306	17,297	103,02	603,6	0,234	0,197	3,099	220,891	1,934	3,578	359,8	318,65	48,621	
Обед															

1. Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,708	5,199	8,432	87,351	0,079	0,057	11,261	0	3,03	0,706	18,357	52,106	23,413	2.18a (р-ра № 39M)
-картофель	30,975														
-кукуруза консервы	20,02														
-морковь	25,12														
-огурцы свежие	20														
-масло подсолнечное рафинированное	6														
2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины с зеленью	250/10/3	3,976	4,808	9,36	96,616	0,075	0,078	34,472	0	1,141	1,315	57,559	81,359	29,565	3.5 (р-ра № 88M)
-капуста белокочанная	50														
-картофель	30														
-морковь	10														
-лук репчатый	12,012														
-томатное пюре	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-вода питьевая	200														
-соль	1,5														
-мясо отварное говядина (для супов)	10														
-зелень подготовленная	3														
3. Котлеты мясные (говядина, свинина)	100	10,944	17,19	19,871	277,97	0,249	0,147	1,394	4	1,72	2,036	36,119	70,231	25,215	10.41a (р-ра № 268M)
-говядина б/к	37,084														
-свинина мясная	38,08														
-хлеб пшеничн.	7														
-молоко пастер. 2,5% жирности	20														
-лук репчатый	11,34														
-сухари панировочные	2,5														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
4. Картофельное пюре	180	3,884	9,622	27,398	211,726	0,188	0,159	29,619	65,3	0,246	1,395	57,285	115,708	38,221	4.3 (р-ра № 128M)

-картофель	158,49															
-молоко пастер. 2,5% жирности	31,5															
-масло сливочное	10															
-соль	1															
5. Соус томатный	50	1,224	2,998	8,008	64,281	0,023	0,017	2,7	20,65	0,223	0,25	4,302	12,055	4,61	13.8a (р-ра № 453II)	
-вода питьевая	25															
-мука пшеничная высш.сорт	8,5															
-масло сливочное	3,5															
-томатная паста	6															
-сахар песок	0,9															
6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108II)	
-хлеб пшеничн.	70															
7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.2б (р-ра № 108II)	
-хлеб ржаной	42															
8. Йогурт	250	7	6,25	11,275	141,275	0,075	0,425	1,75	0,05	0	0	300	237,5	35	12.19 (р-ра № 517II)	
-йогурт 2,5% жирности	250															
Всего:		36,828	47,131	135,42	1105,88	0,837	0,938	81,196	90	7,13	8,11	499,8	677,459	185,56		
Всего за 3й день:		49,134	64,428	238,44	1709,48	1,071	1,135	84,295	310,891	9,064	11,688	859,6	996,109	234,19		
День 4 Четверг																
Завтрак																
1. Горошек зеленый отварной	30	0,931	0,06	1,952	12,012	0,033	0,015	3,003	0	0,06	0,21	6,006	18,619	6,306	4.12 (р-ра № 306M)	
-горошек зеленый консервы	30															
2. Сардельки отварные	100	4,506	7,544	1,53	92,04	0,153	0,102	0	0	0,408	1,967	22,04	152,73	17,56	10.2 (р-ра № 243M)	
-соль	1															
-сардельки	102															
3. Омлет натуральный	180	6,021	5,065	20,278	150,781	0,236	1,426	0,845	810,2	1,88	7,596	245,8	336,395	45,21	7.2 (р-ра № 210M)	

-сахар песок	0,9														
6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	70														
7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.26 (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	42														
8. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		31,437	34,386	141,89	984,709	0,541	0,518	84,138	159,387	8,123	7,657	208,74	514,42	115,47	
Всего за 6й день:		57,834	58,687	240,66	1694,99	0,948	1,572	101,77	455,998	10,136	16,521	965,36	1412,68	255,79	
ВСЕГО за 6 дней (с 1 по 6)		326,84	337	1480,8	10126,4	6,565	8,972	627,19	2493,49	61,096	100,867	4676,8	7219,998	1863	
		100,88	101,75	107,4	103,682										

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 7 Понедельник

Завтрак															
1. Горошек зеленый отварной	30	0,931	0,06	1,952	12,012	0,033	0,015	3,003	0	0,06	0,21	6,006	18,619	6,306	4.12 (р-ра № 306М)
-горошек зеленый консервы	30														
3. Сосиски отварные	50	3,502	4,954	0,2	59,394	0,095	0,075	0	0	0,2	0,929	21,186	80,278	10,224	10.1 (р-ра № 243М)
-сосиски	50,018														
-соль	1														
4. Омлет натуральный	180	6,021	5,065	20,278	150,781	0,236	1,425	0,845	805,48	1,87	7,594	245,7	636,243	45,21	7.2 (р-ра № 210М)
-яйца куриные (шт.)	3														
-молоко пастер. 2,5% жирности	65														
-масло сливочное	8														
-соль	0,5														
4. Выпечка	60	4,1	7,3	39,3	239,3	0,05	1,426	0	0,06	0,6	0,5	15	37	6	ПП

-мясо отварное говядина	10															
-сметана прокипяченная	5															
-зелень подготовленная	3															
3. Жаркое по-домашнему из кур	200/3	6,424	11,332	42,335	297,024	0,226	0,212	35,344	50,775	1,63	2,696	41,228	213,886	51,695	11.15 (р-ра № 259М)	
-куры потрош. 1 категории	72,535															
-картофель	138,6															
-лук репчатый	10,08															
-томатное пюре	6															
-масло подсолнечное рафинированное	2,4															
-соль	1,2															
-лавровый лист	0,046															
-зелень подготовленная	3															
4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)	
-хлеб пшеничн.	70															
5. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.26 (р-ра № 108П)	
-хлеб ржаной	42															
6. Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,003	0	0,045	9,45	0	2	12.5 (р-ра № 349М)	
-сухофрукты (смесь)	26															
-сахар песок	15															
-лимонная кислота	0,2															
-вода питьевая	200															
Всего:		20,83	22,705	127,82	779,719	0,526	0,407	67,075	55,778	5,753	7,161	149,2	457,63	129,98		
Всего за 10й день:		59,077	55,098	265,08	1763,62	1,144	0,945	85,886	194,413	12,676	18,02	475,74	1115,011	293,38		
День 11 Пятница																
Завтрак																
1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	50	0,476	0,075	1,579	9,523	0,023	0,02	8,772	0	0,201	0,376	9,268	17,033	8,52	2.27 (р-ра № 71М)	

-горошек зеленый консервы	5,005														
-масло подсолнечное рафинированое	4														
-соль	0,5														
-огурцы маринованные в банках	25,003														
-лук зеленый	15														
2. Суп с крупой (рисовой) с зеленью	250/3	3,976	5,234	16,305	128,23	0,027	0,018	5,017	0	2,395	0,425	30,375	43,783	19,78	3.19 (р-ра № 115М)
-крупа рисовая	20														
-морковь	10														
-лук репчатый	10,08														
-масло подсолнечное рафинированое	5														
-вода питьевая	250														
-соль	1,5														
-зелень подготовленная	3														
3. Гуляш из отварной говядины	70/50	9,725	12,044	33,605	281,716	0,053	0,09	4,058	0	1,701	1,667	16,131	112,146	19,375	10.7а (р-ра № 246М)
-говядина б/к	112,91														
-морковь	2														
-лук репчатый	2,016														
-морковь	10														
-масло подсолнечное рафинированое	3														
-лук репчатый	10,08														
-мука пшеничная высш.сорт	2														
-томаты грунтовые	10,2														
-соль	1														
3. Каша гречневая рассыпчатая	180	4,87	5,56	20,05	149,72	0,301	0,15	0	59	0,66	4,725	17,04	110,875	140,11	6.12 (р-ра № 237П)
-крупа гречневая ядрица	70														
-масло сливочное	10														
-соль	0,5														
5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 13 Понедельник

Завтрак															
1. Яйца вареные	1	5,08	4,6	0,28	62,84	0,07	0,44	0	250	0,6	2,52	72,18	192,7	15,22	7.1(р-ра № 209М)
-яйца куриные (шт.)	1														
-соль	0,2														
-вода питьевая	300														
4. Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,61	11,69	44,388	310,06	0,083	0,208	1,56	83	0,298	0,62	154,61	176,6	39,47	5.2 (р-ра № 174М)
-крупа рисовая	44														
-молоко пастер. 2,5% жирности	120														
-вода питьевая	45														
-соль	1														
-сахар песок	6														
-масло сливочное	10														
5. Выпечка	60	6,621	8,04	41,301	264,048	0,022	0,01	2,002	0	0,04	0,14	4,004	12,41	4,204	4.12 (р-ра № 306М)
-помадка	60														
6. Чай с сахаром	200/15	0,075	0	15,128	60,78	0	0,004	0,038	0	0	0,35	4,556	3,09	2,15	12.11 (р-ра № 376М)
-сахар песок	15														
-чай-заварка	50														
7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	50														
8. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлебржаной	30														
9. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		25,166	25,29	157,78	945,628	0,281	0,701	3,6	333	1,488	5,36	254,05	462,4	82,144	

-томатное пюре	5															
-крупа рисовая	40															
-соль	1,2															
-вода питьевая	100															
4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)	
-хлеб пшеничн.	70															
5. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.26 (р-ра № 108П)	
-хлеб ржаной	42															
6. Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,176	0,125	17,027	71,39	0,003	0,005	3,763	0	0,251	0,145	15,812	4,014	3,776	12.7 (р-ра № 520П)	
-вода питьевая	202															
-сахар песок	15															
-плоды или ягоды заморож.	25,088															
Всего:		25,08	24,08	145,76	882,752	0,372	0,333	53,755	55,753	6,103	6,982	362,73	336,015	129,34		
Всего за 13й день:		50,246	49,37	303,54	1828,38	0,653	1,034	57,355	388,753	7,591	12,351	616,77	798,417	211,49		
День 14 Вторник																
Завтрак																
1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	50	0,476	0,075	1,579	9,523	0,023	0,02	8,772	0	0,201	0,376	9,268	17,033	8,52	2.27 (р-ра № 71М)	
-томаты грунтовые	25,075															
-огурцы свежие	25,033															
2. Курица запеченная	100	11,362	15,907	7,072	216,899	0,106	0,227	2,709	107,038	2,076	2,422	227,98	249,319	27,322	11.6а (р-ра № 293М)	
-куры потрош. 1 категории	150,054															
-сметана 15% жирности	2															
-масло подсолнечное рафинированное	3															
-соль	0,6															
4. Макароны изделия отварные	180	3,55	4,9	18,33	131,62	0,085	0,03	0	59	0,85	0,849	14,38	46,15	8,22	6.2 (р-ра № 309М)	

4. Рис припущенный	180	4,46	8,88	33,7	232,56	0,05	0,035	0	59	0,384	0,665	14,02	96,775	32,93	6.6 (р-ра № 305М)
-крупа рисовая	63														
-соль	0,5														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
4. Соус томатный	50	1,224	2,998	8,008	64,281	0,023	0,017	2,7	20,65	0,223	0,25	4,302	12,055	4,61	13.8а (р-ра № 453П)
-вода питьевая	25														
-мука пшеничная высш.сорт	8,5														
-масло сливочное	3,5														
-томатная паста	6														
-сахар песок	0,9														
5. Чай с лимоном	200/15/7	0,138	0,007	15,339	63,174	0,003	0,005	2,854	0	0,014	0,395	14,122	4,495	4,639	12.12 (р-ра № 377М)
-чай-заварка	50														
-сахар песок	15														
-лимон	7,04														
-вода питьевая	150														
6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	50														
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
8. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		24,755	22,071	130,87	809,168	0,396	0,273	10,004	108,664	3,989	4,267	302,07	412,012	103,86	
Обед															
1. Салат из соленых огурцов с зеленым горошком и луком	100	0,816	4,051	3,613	54,296	0,025	0,025	6,504	0	1,95	0,29	19,012	16,394	6,906	2.16а (р-ра № 21М)

Завтрак															
1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	50	0,476	0,075	1,579	9,523	0,023	0,02	8,772	0	0,201	0,376	9,268	17,033	8,52	2.27 (р-ра № 71М)
-томаты грунтовые	25,075														
-огурцы свежие	25,033														
2. Тефтели 2-й вариант (из свинины и говядины)	100	11,956	11,698	9,047	189,294	0,215	0,104	3,01	0	1,514	1,774	16,219	142,565	22,16	10.45 (р-ра № 279М)
-свинина мясная	32,513														
-говядина б/к	32,546														
-вода питьевая	10														
-крупа рисовая	4,167														
-лук репчатый	30,1														
-масло подсолнечное рафинированное	2,5														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
3. Каша гречневая рассыпчатая	180	4,87	5,56	20,05	149,72	0,301	0,15	0	59	0,66	4,725	117,04	210,875	140,11	6.12 (р-ра № 237II)
-крупа гречневая ядрица	70														
-масло сливочное	10														
-соль	0,5														
5. Соус томатный	50	1,224	2,998	8,008	64,281	0,023	0,017	2,7	20,65	0,223	0,25	4,302	12,055	4,61	13.8a (р-ра № 453II)
-вода питьевая	25														
-мука пшеничная высш.сорт	8,5														
-масло сливочное	3,5														
-томатная паста	6														
-сахар песок	0,9														
6. Чай с сахаром	200/15	0,075	0	15,128	60,78	0	0,004	0,038	0	0	0,353	4,556	3,09	2,15	12.11 (р-ра № 376М)
-сахар песок	15														
-чай-заварка	50														
7. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108II)

-хлеб пшеничн.	50														
8. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
9. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		25,381	21,291	110,49	721,498	0,668	0,334	14,52	79,65	3,148	9,198	170,09	463,18	198,65	
Обед															
1. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком и луком	100	1,167	4,106	3,052	53,851	0,039	0,047	11,956	0	1,982	0,647	32,764	41,169	14,898	2.10а (р-ра №20М)
-огурцы свежие	67,032														
-масло подсолнечное рафинированное	4														
-соль	0,5														
-горошек зеленый консервы	15,015														
-лук зеленый	12,504														
2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины с зеленью	250/10/3	3,976	4,808	9,36	96,616	0,075	0,078	34,472	0	1,141	1,315	57,559	81,359	29,565	3.5 (р-ра № 88М)
-капуста белокочанная	50														
-картофель	30														
-морковь	10														
-лук репчатый	12,012														
-томатное пюре	2														
-масло подсолнечное рафинированное	2														
-вода питьевая	200														
-соль	1,5														
-мясо отварное говядина	10														
-зелень подготовленная	3														
3. Рыба запеченная	100	10,204	9,614	3,495	141,322	0,21	0,163	0,907	30,24	2,907	0,694	124,74	206,71	31,26	9.2а (р-ра № 230М)

-рыба филе	126														
-мука пшеничная высш.сорт	5														
-масло подсолнечное рафинированое	3														
-соль	1														
4. Рис припущенный	180	4,46	8,88	33,7	232,56	0,05	0,035	0	59	0,384	0,665	14,02	96,775	32,93	6.6 (р-ра № 305M)
-крупа рисовая	63														
-соль	0,5														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
5. Соус красный основной	50	1,223	2,988	7,092	60,637	0,021	0,013	3,058	20,65	0,162	0,35	8,948	17,65	8,217	13.9a (р-ра № 456II)
-вода питьевая	50														
-мука пшеничная высш.сорт	7														
-масло сливочное	3,5														
-томатное пюре	10														
-морковь	4,16														
-лук репчатый	2,503														
-сахар песок	0,5														
-лавровый лист	0,01														
-соль	0,3														
6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108II)
-хлеб пшеничн.	70														
7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.26 (р-ра № 108II)
-хлеб ржаной	42														
8. Йогурт	250	7	6,25	11,275	141,275	0,075	0,425	1,75	0,05	0	0	300	237,5	35	12.19 (р-ра № 517II)
-йогурт 2,5% жирности	250														
Всего:		36,122	37,71	119,05	952,921	0,618	0,816	52,143	109,94	7,346	6,079	564,21	789,663	181,41	
Всего за 17й день:		61,503	59,001	229,54	1674,42	1,286	1,15	66,663	189,59	10,494	15,277	734,3	1252,781	380,06	

День 18 Суббота															
Завтрак															
1. Сыр (порциями)	17	3,945	5,016	0	61,895	0,007	0,051	0,119	44,211	0,085	0,17	149,636	85,021	5,951	1.2a (р-ра № 15M)
-сыр твердых сортов	17,004														
2. Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	250/20	12,657	15,425	35,139	330,009	0,192	0,777	1,21	232,4	1,078	3,179	433,78	611,589	78,562	8.3a (р-ра № 222M)
-творог 9% жирности	200														
-крупа манная	10														
-сахар песок	12														
-яйца куриные (шт.)	0,25														
-виноград сушеный (изюм)	25,088														
-масло сливочное	10														
-ванилин	0,05														
-сухари панировочные	10														
-сметана 15% жирности	2,5														
-молоко сгущенное	20														
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,415	2,5	12,455	85,98	0,057	0,157	1,3	20	0	0,495	130,5	107,65	22,7	12.23 (р-ра № 379M)
-кофейный напиток	5														
-вода питьевая	120														
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	100														
4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	50														
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
6. Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	0	0,3	3,3	24	16,5	12	17.5 (р-ра № 338M)

-молоко пастер. 2,5% жирности	65														
-масло сливочное	8														
-соль	0,5														
5. Выпечка	60	4,92	9,36	33,48	237,84	0,022	0,01	2,002	0	0,04	0,14	4,004	12,41 2	4,204	4.12 (р-ра № 306М)
-батончик песочный с изюмом	60														
3. Какао с молоком	200	5,201	4,275	12,527	109,387	0,064	0,232	1,95	30	0,011	0,96 5	187,63	157,9 25	36,475	12.14 (р-ра № 382М)
-какао-порошок	3,5														
-молоко пастер. 2,5% жирности	150														
-вода питьевая	60														
-сахар песок	15														
5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	50														
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
7. Сок фруктовый в инд упак	200	1	0,2	20,2	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.17 (р-ра № 389М)
-сок 200 гр.	200														
Всего:		27,045	24,654	124,47	813,31	0,545	1,791	6,799	835,4 8	2,711	11,4 88	481,23	976,7 7	121,42	
Обед															
1. Салат из соленых огурцов с зеленым горошком и луком	100	0,816	4,051	3,613	54,296	0,025	0,025	6,504	0	1,95	0,29	19,012	16,39 4	6,906	2.16 а(р-ра № 21М)
-масло подсолнечное рафинированое	4														
-огурцы маринованные в банках	61,05														
-горошек зеленый консервы	20,02														
-лук зеленый	15,008														
2. Свекольник с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250/10/5/3	5,528	15,63	25,535	264,922	0,095	0,103	22,146	5	1,2014	2,08 5	63,165	105,3 3	40,019	3.30 (р-ра № 131П)

-лук репчатый	10,08														
-хлеб пшеничн.	7														
-сухари панировочные	2,5														
-масло подсолнечное рафинированное	3														
-соль	1														
-молоко пастер. 2,5% жирности	10														
4. Рис припущенный	180	4,46	8,88	33,7	232,56	0,05	0,035	0	59	0,384	0,665	14,02	96,775	32,93	6.6 (р-ра № 305М)
-крупа рисовая	63														
-соль	0,5														
-масло сливочное	10														
-вода питьевая	132														
4. Соус сметанный с томатом	50	1,498	0,88	8,114	46,78	0,023	0,011	2,1	5	0,165	0,296	10,426	17,4	6,194	13.3а (р-ра № 331М)
-сметана 15% жирности	5														
-мука пшеничная высш. сорт	10														
-вода питьевая	42														
-томатное пюре	8														
-соль	0,2														
5. Чай с молоком	150/50/15	1,525	1,25	17,528	87,78	0,02	0,079	0,688	10	0	0,403	69,056	48,09	10,15	12.13 (р-ра № 378М)
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	50														
-вода питьевая	100														
-чай-заварка	50														
6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн	50														
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0,024	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1	18.2в (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	30														
8. Фрукты свежие (груши)	200	0,96	0,72	24,72	112,8	0,048	0,072	12	0	0,96	5,52	45,6	38,4	28,8	17.6 (р-ра №

3. Поджарка из свинины	120	11,167	17,688	6,413	229,512	0,507	0,139	4,104	0	2,17	1,966	16,997	172,484	29,744	10.9а (р-ра № 251М)
-свинина мясная	139,825														
-лук репчатый	30,072														
-масло подсолнечное рафинированное	4														
-томатное пюре	10														
-соль	1														
4. Картофельное пюре	180	3,884	9,622	27,398	211,726	0,188	0,159	29,619	65,3	0,246	1,395	57,285	115,708	38,221	4.3 (р-ра № 128М)
-картофель	158,49														
-молоко пастер. 2,5% жирности	31,5														
-масло сливочное	10														
-соль	1														
5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)
-хлеб пшеничн.	70														
6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.2б (р-ра № 108П)
-хлеб ржаной	42														
7. Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,003	0	0,045	9,45	0	2	12.5 (р-ра № 349М)
-сухофрукты (смесь)	26														
-сахар песок	15														
-лимонная кислота	0,2														
-вода питьевая	200														
Всего:		29,546	39,657	132,06	984,106	0,998	0,504	111,3	70,303	7,127	7,743	182,57	519,743	148,92	
Всего за 22й день:		59,639	68,456	277,65	1936,4	1,626	1,041	129,54	195,282	14,142	18,503	610,03	1189,06	313,65	
День 23 Пятница															
Завтрак															
1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы)	50	0,476	0,075	1,579	9,523	0,023	0,02	8,772	0	0,201	0,376	9,268	17,033	8,52	2.27 (р-ра № 71М)

-морковь	10,056															
-горошек зеленый консервы	5,005															
-масло подсолнечное рафинированное	4															
-соль	0,5															
-огурцы маринованные в банках	25,003															
-лук зеленый	15															
2. Суп с морской капустой с яйцом	250	4,887	7,88	14,932	150,632	0,129	0,171	18,07	55	2,494	4,051	37,587	113,729	54,348	3.29 (Акт проработки)	
-картофель	75															
-морковь	10,64															
-лук репчатый	22,176															
-лавровый лист	0,01															
-масло подсолнечное рафинированное	5															
-яйца куриные (шт.)	0,25															
-морская капуста мороженая	16															
-соль	1,5															
3. Плов из курицы	200	10,442	13,167	51,671	366,955	0,096	0,136	4,047	50,753	1,659	1,842	230,42	95,22	41,946	11.4 (р-ра № 291М)	
-куры потрош. 1 категории	72,504															
-масло подсолнечное рафинированное	2,4															
-лук репчатый	9,072															
-морковь	10,688															
-томатное пюре	5															
-крупа рисовая	40															
-соль	1,2															
-вода питьевая	100															
4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	0,077	0,021	0	0	0,77	0,77	14	45,5	9,8	18.1г (р-ра № 108П)	
-хлеб пшеничн.	70															
5. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	0,071	0,034	0	0	0	1,638	12,18	63	19,74	18.26 (р-ра № 108П)	

-хлеб ржаной	42														
6. Йогурт	250	7	6,25	11,275	141,275	0,075	0,425	1,75	0,05	0	0	300	237,5	35	12.19 (р-ра № 517II)
-йогурт 2,5% жирности	250														
Всего:		31,554	32,492	135,99	955,534	0,491	0,832	35,088	105,803	6,919	8,971	622,39	586,599	176,65	
Всего за 23й день:		53,797	54,334	234,78	1622,26	0,811	1,152	46,607	271,841	10,596	14,691	697,27	979,691	243,96	
День 24 Суббота															
Завтрак															
1. Сыр (порциями)	17	3,945	5,016	0	61,895	0,007	0,051	0,119	44,211	0,085	0,17	149,636	85,021	5,951	1.2a (р-ра № 15M)
-сыр твердых сортов	17,004														
2. Запеканка из творога со сметаной	250/10	9,165	13,075	23,181	247,059	0,162	0,801	1,26	256,5	1,03	2,6	434,84	331,8	72,27	8.4a (р-ра № 223M)
-творог 9% жирности	240														
-крупа манная	10														
-вода питьевая	50														
-сахар песок	12														
-яйца куриные (шт.)	0,25														
-масло сливочное	10														
-сухари панировочные	10														
-сметана 15% жирности	5														
-соль	1														
-сметана прокипяченная	10														
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,415	2,5	12,455	85,98	0,057	0,157	1,3	20	0	0,495	130,5	107,65	22,7	12.23 (р-ра № 379M)
-кофейный напиток	5														
-вода питьевая	120														
-сахар песок	15														
-молоко пастер. 2,5% жирности	100														
4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055	0,015	0	0	0,55	0,55	10	32,5	7	18.1в (р-ра № 108II)

ИТОГО за 24 дня		1341,9	1361,6	5876,1	40531,8	27,08	36,83	2440,1	2471 2,9	252,67	411, 163	17471	2836 6,95	7251,6	
		103,54	102,78	106,54	103,749										

Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008г.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак и обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-10 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы 11 -18 лет - 1628 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2713 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше в летний период; 50мг - для детей до 10 лет, 70мг - для детей 11 лет и старше
5. в весенний, осенний и зимний периоды.
В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон,
6. уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук и т.д.) в период после 1 марта допускается
7. использовать только после термической обработки.
При прготовлении блюд, допускается замена молока пастеризованного 2,5% жирности на молоко
8. восстановленное из сухого.
9. Список нормативной документации используемой при разработке меню :
Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. - М.: ДеЛи плюс, 2012г
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2015г (М)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ. Под ред. А.Я Первалова. - Пермь 2013г (П)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Учебно-методическое пособие/Сост. А.В. Румянцев - 3-е изд., - М.: Изд "Дело и Сервис", 2002г