

Директор на съезде общеобразовательного учреждения
Иванов Иван Иванович

2025r.

Возрастные категории:
Школьники 12 лет и старше

УТВЕРЖДЕНО: _____
Директор _____
« _____ » _____ 2025г.
Российнов С.Н.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	16,76	10,76	63,52	507,64	14
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	3,19	4,72	79,1	
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3	508а
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233	414
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,6	7110
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	36,45	40,77	90,2	1076,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	47,21	51,53	153,72	1584,27	
День 2(вторник)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	36,1	29,2	98,2	913,59	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Борщ с картофелем	250	3,7	5,1	13,83	116	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,28	42,43	88,96	1083,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,38	71,63	187,16	1997,04	
День 3(среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2¼
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	10,74	18,13	73,27	612,74	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,55	4,6	18,8	144,25	43
	Тефтели мясные (2й вариант)	100	8,55	12,32	11,48	190,77	287
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,42	30,99	108,51	1070,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	41,16	49,12	181,78	1683,2	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,66	21,08	60,52	625,5	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50¼

	Рассольник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	54
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель, лук репчатый, томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	48,58	31,61	96,99	1092,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	68,24	52,69	157,51	1718,06	
	День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13,12	11,08	73,16	558,58	
ОБЕД	Салат из свежей капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	83,38	11
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	102
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	27,59	24,72	92,34	939,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	40,71	35,8	165,5	1497,88	
	День 6 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшениная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	17,12	14,62	75,14	614,06	
ОБЕД	Салат из свежей морковки с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	351
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	189,75	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,07	32,9	86,13	1148,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	51,19	47,52	161,27	1762,45	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой отварной	150	11,51	14,24	14,84	232,94	233
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,79	22,51	39,99	542,04	
ОБЕД	Салат из свежей моркови с огурцами	100	1,70	7,50	4,70	90	13
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	250	2,13	5,5	14,63	136,25	5\2
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	9\8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
	Компот из яблок и слив или яблок и айвы (яблоки и айвы)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	37,8	38,11	98,74	1094,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	54,59	60,62	138,73	1636,11	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,96	21,11	79,95	679,52	
ОБЕД	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5\1
	Солянка	250	7,68	12,23	2,98	152,5	136
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,46	33	70,62	953,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,42	54,11	150,57	1633,33	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК		Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300
		Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3
		Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28
		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	12,75	13,52	74,21	582,92
ОБЕД		Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
		Суп крестьянский с овощами	250	2,13	5,1	14,55	112,5
		Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20	124
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72
		Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД			920	27,39	30,1	86,48	894,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	40,14	43,62	160,69	1477,26
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК		Каша пшенная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
		Сыр (порцими) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72
		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	17,36	20	72,88	657,54
ОБЕД		Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90	94
		Суп картофельный с яичными хлопьями	250	3,05	3,25	13,93	97,25
		Плов (филе индейки, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД			920	49,23	30,5	106,56	1121,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	66,59	50,5	179,44	1779,01
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			13410	461,25	445,51	1449,21	14771,57
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			7455	263,92	248,005	814,325	8275,29

Начальник производственного отдела:

Кеисифицис А.А.

Экономист по ценам:
Технолог:
Примечание:

Шеф-повар
Медсестра
О.В. Гусь

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тугельяна
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тугельян В.А. 2012г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. (допускаются замены: 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из котлетной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).