**Индивидуальный предприниматель**
**Байбуганов Сергей Геннадьевич**

**Утверждаю:**

**_____С.Г. Байбуганов**

**«____»_____2022г.**

**Согласовано:**
**Директор МБОУ "Самусьский лицей"**

**_____О.Н. Иванов**

**«____»_____2022г.**

# Основное десятидневное меню
## для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
**для организации питания детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет**
**(сезон: осень-зима)**

| Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет,12-18 лет | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** гр, мл, шт | **Пищевые вещества (гр)** | | | **Энерг. ценность** ккал | **№ Рец.** | **Вес блюда** гр, мл, шт | **Пищевые вещества (гр)** | | | **Энерг. ценность** ккал |
| | | | **Белки гр** | **Жиры гр** | **Углев гр** | | | | **Белки гр** | **Жиры гр** | **Углев гр** | |
| **Неделя 1 День 1** | | **Вес блюда** | **Возрастная категория 7-11 лет** | | | | | **Вес блюда** | **Возрастная категория 12-18 лет** | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная из хлопьев овсяных | 200/10 | 6,2 | 11,2 | 37,09 | 273,72 | **173** | 250/10 | 7,73 | 12,2 | 46,33 | 327,02 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | **376** | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Яйцо отварное | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 | **ПР** | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 |
| **Итого за завтрак** | | **510** | **16,52** | **17,42** | **76,54** | **529,32** | | **560** | **18,05** | **18,42** | **85,78** | **582,62** |
| **Обед** | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,1 | 8,3 | 75 | **54** | 100 | 2,1 | 6,8 | 13,8 | 125 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,92 | 4,26 | 15,38 | 115,54 | **102** | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 |
| | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 134,7 | **290** | 50/50 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 134,7 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5 | 34,8 | 211,95 | **309** | 180 | 6,48 | 6 | 41,76 | 254,34 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | **349** | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | **ПР** | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **790** | **28,35** | **22,76** | **115,85** | **834,26** | | **910** | **31,21** | **27,53** | **132,16** | **955,54** |
| **Полдник** | Сдоба обыкновенная | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | **421** | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | **378** | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **9,28** | **6,07** | **63** | **343** | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | **54,15** | **46,25** | **255,39** | **1706,58** | | | **49,26** | **45,95** | **217,94** | **1538,16** |

| Неделя 1<br>День 2 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 21,92 | 20,78 | 42 | 405 | 223 | 170/30 | 30,77 | 27,71 | 56 | 540 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
| | Булочка Российская | 100 | 8 | 8,4 | 78,2 | 342 | 101 | 100 | 8 | 8,4 | 78,2 | 342 |
| **Итого за завтрак** | | **507** | **37,65** | **30,35** | **170,35** | **989,01** | | **557** | **46,5** | **37,28** | **184,35** | **1124,01** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,44 | 3,98 | 6,5 | 67,58 | 87 | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| | Котлета из птицы | 90 | 13,68 | 12,24 | 12,15 | 213,48 | 295 | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 331 | 60 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 8,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 302 | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 |
| | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 389 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **770** | **30,75** | **21,75** | **104,76** | **792,19** | | **870** | **34,51** | **25,03** | **115,91** | **880,58** |
| Полдник | Кефир 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,95 | 3,97 | 58,8 | 296 | 410 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **11,75** | **8,97** | **66,8** | **396** | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | **80,15** | **61,07** | **341,91** | **2177,2** | | | **81,01** | **62,31** | **300,26** | **2004,59** |

| Неделя 1<br>День 3 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Каша молочная (пшенная) с маслом | 200/10 | 5,8 | 5,4 | 33,34 | 205 | 173 | 200/10 | 5,8 | 5,4 | 33,34 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Крендель сахарный | 50 | 4 | 4,1 | 29,1 | 171 | 415 | 100 | 8 | 8,2 | 58,2 | 342 |
| | | **510** | | | | | | **560** | | | | |
| **Итого за завтрак** | | | **13,82** | **13,82** | **101,59** | **552,9** | | | **17,82** | **14,12** | **130,69** | **723,9** |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,1 | 9,2 | 79 | 54 | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,46 | 3,92 | 9,4 | 78,72 | 82 | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 |
| | Тефтели рыбные | 90 | 6,6 | 4,65 | 9,35 | 105,62 | 239 | 100 | 7,34 | 5,16 | 10,39 | 117,36 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 330 | 60 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 8,2 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 312 | 180 | 3,7 | 2,8 | 23 | 131,7 |
| | Кисель из сока | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 358 | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **850** | **18,43** | **16,31** | **100,65** | **677,1** | | **960** | **21,16** | **21,07** | **114,31** | **784,89** |
| **Полдник** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | | | | |
| | Кекс "Творожный" | 100 | 8,46 | 18,28 | 50,82 | 401,64 | 447 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **8,53** | **18,3** | **65,82** | **461,64** | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | **40,78** | **48,43** | **268,06** | **1691,64** | | | **38,98** | **35,19** | **245** | **1508,79** |

| Неделя 1<br>День 4 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Каша молочная (кукурузная) с маслом | 200/10 | 7,7 | 12 | 37,4 | 188,5 | **174** | 250/10 | 9,62 | 15 | 46,75 | 235,62 |
| | Яйцо отварное | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 | **209** | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 21,8 | 14,2 | 264 | **380** | 200 | 3,8 | 21,8 | 14,2 | 264 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | | **510** | | | | | | **560** | | | | |
| **Итого за завтрак** | | | **21,75** | **40** | **76,05** | **648,1** | | | **23,67** | **43** | **85,4** | **695,22** |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,73 | 2,8 | 20,45 | 117,9 | **103** | 250 | 3,28 | 3,36 | 24,54 | 141,48 |
| | Биточки из птицы | 90 | 13,68 | 12,24 | 12,15 | 231,48 | **295** | 100 | 15,75 | 13,6 | 13,5 | 237,2 |
| | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | **304** | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 252,13 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | **331** | 60 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 8,2 |
| | Компот из ябл.суш | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | **388** | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | **ПР** | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **770** | **26,21** | **21,96** | **112,54** | **824,96** | | **870** | **29,66** | **25,06** | **124,71** | **897,68** |
| **Полдник** | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | **386** | | | | | |
| | Пицца | 100 | 9,89 | 16,25 | 28,3 | 299 | **413** | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **15,69** | **21,25** | **36,7** | **401** | | | | | | |
| | | | **63,65** | **83,21** | **225,29** | **1874,06** | | | **53,33** | **68,06** | **210,11** | **1592,9** |

| Неделя 1<br>День 5 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | Омлет натуральный с маслом | 140/10 | 13,22 | 25,5 | 2,54 | 293 | **210** | 190/10 | 17,6 | 34 | 3,39 | 390,7 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 59 | **377** | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8 | 8,4 | 58,2 | 324 | **424** | 100 | 8 | 8,4 | 58,2 | 324 |
| **Итого за завтрак** | | **500** | **25,47** | **34,4** | **100,09** | **792,9** | | **550** | **29,85** | **42,9** | **100,94** | **890,6** |
| **Обед** | Икра овощная | 60 | 0,78 | 2,48 | 4,4 | 42 | **56** | 100 | 1,3 | 4,1 | 7,3 | 70 |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200 | 1,76 | 4,16 | 12,46 | 94,32 | **96** | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 |
| | Печень "по-строгановски" | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | **261** | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5 | 34,8 | 211,95 | **309** | 180 | 6,48 | 6 | 41,76 | 254,34 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | **349** | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | **ПР** | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **790** | **27,67** | **21,67** | **114,73** | **816,54** | | **910** | **29,71** | **25,33** | **127,71** | **910,51** |
| **Полдник** | Кефир 2,5% жирности | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | **386** | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 11,72 | 5,9 | 40,4 | 240 | **410** | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **17,52** | **10,9** | **48,4** | **340** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **70,66** | **66,97** | **263,22** | **1949,44** | | | **59,56** | **68,23** | **228,65** | **1801,11** |

05.09.

| Неделя 2<br>День 1 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Каша молочная из пшеничной крупы с маслом | 200/10 | 7,3 | 8,56 | 38,6 | 267 | 182 | 250/10 | 8,2 | 10,7 | 48,25 | 333 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 47 | | 100 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 47 |
| **Итого за завтрак** | | **560** | **11,52** | **9,38** | **87,55** | **490,9** | | **560** | **12,42** | **11,52** | **97,2** | **556,9** |
| Обед | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,1 | 8,3 | 75 | 54 | 100 | 2,1 | 6,8 | 13,8 | 125 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,92 | 4,26 | 15,38 | 115,54 | 102 | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 |
| | Плов с птицей | 220 | 18 | 39,44 | 43,23 | 415,6 | 265 | 250 | 19,75 | 25,25 | 47,16 | 496 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | 349 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **760** | **29,45** | **48,63** | **121,38** | **903,21** | | **880** | **32,98** | **38,21** | **134,66** | **1062,5** |
| Полдник | Снежок | 200 | 3,6 | 8,4 | 10,1 | 110 | 386 | | | | | |
| | Слойка с повидлом | 100 | 3,19 | 5,89 | 25,36 | 101,67 | 418 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **6,79** | **14,29** | **35,46** | **211,67** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **47,76** | **72,3** | **244,39** | **1605,78** | | | **45,4** | **49,73** | **231,86** | **1619,4** |

06.09

| Неделя 2<br>День 2 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Каша молочная (рисовая) с маслом | 200/10 | 3,14 | 5,36 | 32,6 | 191 | 182 | 250/10 | 3,92 | 6,7 | 40,75 | 238,75 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 21,8 | 14,2 | 264 | 380 | 200 | 3,8 | 21,8 | 14,2 | 264 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Яйцо отварное | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 | | 1 шт.(50г) | 6,3 | 5,7 | 0,3 | 78,7 |
| **Итого за завтрак** | | **510** | **17,19** | **33,36** | **71,25** | **650,6** | | **560** | **17,97** | **34,7** | **79,4** | **698,35** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,44 | 3,98 | 6,5 | 67,58 | 87 | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| | Котлета из птицы | 90 | 13,68 | 12,24 | 12,15 | 213,48 | 295 | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 331 | 60 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 8,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 302 | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 |
| | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | ПР | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **850** | **30,75** | **21,75** | **104,76** | **792,19** | | **960** | **70,45** | **25,03** | **115,91** | **880,58** |
| Полдник | Оладьи с молоком сгущенным | 150/20 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 | 401 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **370** | **12,87** | **13,12** | **91,3** | **534** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **60,81** | **68.23** | **267,31** | **1976,79** | | | **88,42** | **59,73** | **195,31** | **1578,93** |

07.09

| Неделя 2<br>День 3 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 21,92 | 20,78 | 42 | 405 | 223 | 170/30 | 30,77 | 27,71 | 56 | 540 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 59 | 377 | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Булочка Российская | 100 | 8 | 8,4 | 78,2 | 342 | 101 | 100 | 8 | 8,4 | 78,2 | 342 |
| **Итого за завтрак** | | **507** | **34,17** | **29,68** | **159,55** | **922,9** | | **557** | **43,02** | **36,61** | **173,55** | **1057,9** |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,1 | 9,2 | 79 | 54 | 100 | 2,3 | 6,8 | 15,4 | 132 |
| | Борщ "Сибирский" со сметаной | 200 | 6,25 | 4,5 | 13,75 | 120,5 | 113 | 250 | 7,5 | 5,4 | 16,5 | 130,38 |
| | Котлета рыбная | 90 | 12,04 | 3,94 | 8,44 | 117,34 | 234 | 100 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 330 | 60 | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 8,2 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 312 | 180 | 3,7 | 2,8 | 23 | 131,7 |
| | Кисель из сока | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 358 | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **830** | **28,66** | **16,18** | **104,09** | **730,6** | | **970** | **30,17** | **21,33** | **156,48** | **977,74** |
| Полдник | Снежок | 200 | 3,6 | 8,4 | 10,1 | 110 | 386 | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,95 | 3,97 | 58,83 | 296 | 410 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **9,55** | **12,37** | **68,93** | **406** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **72,38** | **58,23** | **332,57** | **2059,5** | | | **73,19** | **57,94** | **330,03** | **2035,64** |

| Неделя 2<br>День 4 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Омлет натуральный с маслом | 140/10 | 13,22 | 25,5 | 2,54 | 293 | 210 | 190/10 | 17,6 | 34 | 3,39 | 390,7 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8 | 8,4 | 58,2 | 324 | 424 | 100 | 8 | 8,4 | 58,2 | 324 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 382 | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| **Итого за завтрак** | | **500** | **28,95** | **35,07** | **110,89** | **859,01** | | **550** | **33,33** | **43,57** | **111,74** | **956,71** |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200 | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 96 | 250 | 2,64 | 6,24 | 18,7 | 141,48 |
| | Шницель | 90 | 13,32 | 10,08 | 19,98 | 223,2 | 416 | 100 | 14,8 | 11,2 | 22,2 | 248 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5 | 34,8 | 211,95 | 309 | 180 | 6,48 | 6 | 41,76 | 254,34 |
| | Компот из ябл.суш | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 388 | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **720** | **26,95** | **21,38** | **113,03** | **811,72** | | **810** | **29,95** | **24,54** | **125,33** | **902,49** |
| Полдник | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 386 | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 11,72 | 5,9 | 40,4 | 240 | 410 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **17,52** | **10,9** | **50** | **347** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **73,42** | **67,35** | **273,92** | **2017,73** | | | **63,28** | **68,11** | **237,07** | **1859,2** |

09.09

| Неделя 2<br>День 5 | Наименование блюда | Вес блюда | Возрастная категория 7-11 лет | | | | № Рец. | Вес блюда | Возрастная категория 12-18 лет | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Каша молочная (манная) с маслом | 200/10 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 181 | 250/10 | 7,52 | 5,06 | 41,71 | 242,51 |
| | Бутерброд с сыром | 25/25 | 15,31 | 14,04 | 66,79 | 438,17 | 3 | 25/25 | 15,31 | 14,04 | 66,79 | 438,17 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 47 | пр | 100 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 47 |
| **Итого за завтрак** | | **560** | **21,6** | **18,41** | **124,96** | **739,18** | | **610** | **23,1** | **19,42** | **133,3** | **787,68** |
| Обед | Икра овощная | 80 | 1,04 | 3,3 | 5,9 | 56 | 56 | 100 | 1,3 | 4,1 | 7,3 | 70 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,73 | 2,8 | 20,45 | 117,9 | 103 | 250 | 3,28 | 3,36 | 24,54 | 141,48 |
| | Картофель, тушеный с птицей | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 259 | 250 | 23,8 | 26,17 | 19,85 | 410,3 |
| | Компот из свежих ягод | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 | 342 | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 111,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | ПР | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 | ПР | 30 | 1,68 | 0,33 | 1,32 | 68,97 |
| **Итого за обед** | | **840** | **31,92** | **31,01** | **99,08** | **848,44** | | **930** | **34,61** | **34,46** | **106,16** | **918,85** |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 386 | | | | | |
| | Крендель сахарный | 100 | 8 | 8,2 | 58,2 | 342 | 415 | | | | | |
| **Итого за полдник** | | **300** | **13,8** | **13,2** | **66,6** | **444** | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **67,32** | **62,62** | **290,64** | **2031,62** | | | **57,71** | **53,88** | **239,46** | **1706,53** |
| | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за 10дней** | | | **631,08** | **634,66** | **2762,7** | **19090,34** | | | **610,14** | **569,13** | **2435,69** | **17245,25** |
| **Среднее значение: Б Ж У** | | | **62,981** | **63,578** | **275,165** | **1905,116** | | | **60,869** | **57,067** | **242,29** | **1720,217** |

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;