

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 35»

Т.В.Уварова

2022 год.



Утверждаю:

И.П.Е.В. Пермякова

Е.В. Пермякова

2022 год.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ ДЛЯ МБОУ «СОШ № 35»

Г. БРАТСКА



ПРАВИТЕЛЬСТВО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

21 октября 2019 года

№ 864-пп

Иркутск

Об утверждении Положения о предоставлении и расходовании субсидий из областного бюджета местным бюджетам в целях софинансирования расходных обязательств муниципальных образований Иркутской области на обеспечение бесплатным питьевым молоком обучающихся 1 – 4 классов муниципальных общеобразовательных организаций в Иркутской области

В соответствии со статьей 139 Бюджетного кодекса Российской Федерации, руководствуясь частью 4 статьи 66, статьей 67 Устава Иркутской области, Правительство Иркутской области
ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить Положение о предоставлении и расходовании субсидий из областного бюджета местным бюджетам в целях софинансирования расходных обязательств муниципальных образований Иркутской области на обеспечение бесплатным питьевым молоком обучающихся 1 – 4 классов муниципальных общеобразовательных организаций в Иркутской области (прилагается).

2. Настоящее постановление подлежит официальному опубликованию в сетевом издании «Официальный интернет-портал правовой информации Иркутской области» (ogirk.ru), а также на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru).

3. Настоящее постановление вступает в силу с 1 января 2020 года.

Первый заместитель Губернатора
Иркутской области – Председатель
Правительства Иркутской области

Р.Н. Болотов

Пояснительная записка

к примерному двухнедельному меню ИП Е.В. Пермякова г. Братск.

Примерное двухнедельное меню составлено с учетом требований САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» глава VIII Особенности организации общественного питания детей.

Прошу принять к сведению что, 66,7% от суточной нормы потребности по молоку, для детей возраста 7-10 лет, обеспечивается за счет ежедневной выдачи молока питьевого пастеризованного 3,2% жирности объемом 200гр. Молоко выдается на основании Постановления Правительства Иркутской области за № 864-пп от 21 октября 2019года.



Е.В.Пермякова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-10 лет		Неделя: 1		ос-зим-весн:		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	10	0,01		0,01	3	пром.
	Птица тушенная в соусе	90	10,08	3,89	3,55	91,32	110,01
	Каша гречневая вязкая	150	5,19	5,69	19,85	147,57	357
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	19	105	345
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		510	22,37	12,25	68,77	474,81	
обед							
	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,28	12,84	пром.
	Суп картофельный с рисом стушеной 200/12,5	212,5	2,92	5,17	14,16	126,25	1 033,04
	Ежики рыбные	90	7,8	12,27	8,43	167,87	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		802,5	22	23,89	108,5	730,7	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	8,33	8,67	30,35	227,54	159,11
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		375	14,53	15,47	49,55	390,34	
Итого за день		1 688	58,90	51,61	226,82	1 595,85	

(лист 2)

Рацион: 7-10 лет		Неделя: 1		ос-зим-весн:		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,3	0,65	16,5	пром.
	Запеканка из печени с соусом	100	8,32	16,17	32,78	287,57	80,03
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241
	Чай с сахаром	200	0,07		15,45	63,89	352
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		525	15,8	20,82	97,44	629,7	
обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.
	Суп из овощей с тушенкой и сметаной 200/12,5/10	222,5	3,18	9,77	15,53	115,05	1030,02
	Шницель рубленный из мяса	90	13,68	17,04	17,16	286,92	775,04
	Рис припущенный	160	3,74	4,25	47,76	284,16	1 003,01
	Напиток из с/фр	200	0,27	0,12	24	99	366,02
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		822,5	27,79	32,12	143,91	979,11	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Булочка Домашняя	50	4,38	4,13	31,11	179,42	203
	Ряженка м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.
Итого за полдник		350	10,98	9,33	47,01	316,22	
Итого за день		1 698	54,57	62,27	288,36	1 925,03	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,66	0,5	0,5	2,82	пром.
	Гуляш из свинины	100	8,48	22,73	5,14	246,28	91,02
	Макароны отварные (рожки)	160	5,65	4,16	32,86	201,5	370
	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	0,44	0,1	14	58	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		547	19,59	28,05	78,86	636,52	
обед							
	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 200/12,5	212,5	5,75	6,74	14,25	143,28	1 026,02
	Котлета рубленая из птицы.	90	16,22	6,44	9,03	170,07	103,01
	Рагу овощное	160	3	6,84	17	135,26	413
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		812,5	33,29	21,36	102,54	742,99	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Сырники с морковью с молоком сгущенным 50/10	60	5,18	8,41	29,79	215,74	175
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		360	11,78	15,01	46,69	369,14	
Итого за день		1 720	64,66	64,42	228,09	1 748,65	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Горошек зеленый	25	0,31	0,02	0,65	4,02	пром.
	Биточки рыбные Сочные	90	7,82	13,2	15,02	222,85	127,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Чай с сахаром с молоком	200	2	1	16	82	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		525	17,67	19,15	78,3	569,41	
обед							
	Огурчик консервированный	60	0,66	1,2	2,28	12,84	пром.
	Ши из свежей капусты с картофелем 200/12,5/10	222,5	2,62	5,63	12,445	115,06	549,07
	Мясо тушеное	90	10,57	21,3	4,7	212,95	54,02
	Каша гречневая вязкая	160	3,88	5,62	35,66	222,63	357
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	23	105	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		822,5	24,44	34,75	116,045	854	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Блинчики	100	4,73	3,32	41,98	222,23	330
	Кефир м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8	94,85	пром.
Итого за полдник		400	10,93	8,72	59,78	361,48	
Итого за день		1 748	53,04	62,62	254,13	1 784,89	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша пшеничная молочная с маслом с маслом 200	155	5,41	6,5	28,65	196,31	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 50/15	65	7,87	8,51	22,48	193,22	152
	Мандарины свежие	55	0,4	0,2	4,2	19,25	пром.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,69	55,9	350
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		545	20,82	18,48	95,38	627,06	
обед	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,28	12,54	пром.
	Борщ с капустой и картофелем 200/12 5/10	222,5	2,58	7,6	7,47	125,32	110,01
	Печень по - строгановски	90	10,63	12,25	6,41	124,77	89,01
	Макароны отварные (спираль)	150	5,92	4,2	35,74	251,95	268,01
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		812,5	27,23	26,13	115,26	805,7	
полдник	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	50	3,33	5,32	30,02	179,12	213
	Ряженка м.д.ж. 2,5 %	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.
Итого за полдник		350	9,53	10,72	48,22	325,32	
Итого за день		1 708	57,58	55,33	258,86	1 758,08	
Итого за период 5 дней		8 560	288,75	296,25	1 256,25	8 812,50	
Среднее значение за период			57,75	59,25	251,25	1762,5	

Итого за завтрак за 5 дней	2652	96,25	98,75	418,75	2937,5
-----------------------------------	------	-------	-------	--------	--------

Среднее	530,4	19,25	19,75	83,75	587,5
----------------	-------	-------	-------	-------	-------

Итого за обед за 5 дней	4072,5	134,75	138,25	586,25	4112,5
--------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Среднее	814,5	26,95	27,65	117,25	822,5
----------------	-------	-------	-------	--------	-------

Итого за полдник за 5 дней	1835	57,75	59,25	251,25	1762,5
-----------------------------------	------	-------	-------	--------	--------

Среднее	367	11,55	11,85	50,25	352,5
----------------	-----	-------	-------	-------	-------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,5
-----------------------------------	--	-------	-------	--------	--------

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-10 лет		Неделя: 2		ос-зим-весн:		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр	10	2,63	2,66		51,69	пром
	Каша геркулесовая молочная маслом	200	2,84	7,66	32,67	194,82	306,03
	Яйцо вареное	50	5,1	5,08	0,35	70,7	пром
	Какао с молоком	200	0,19	3,17	22,29	88,9	340,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Батон	40	1,55	0,87	15,42	84,9	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		620	14,43	19,88	84,91	560,17	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,43	5,32	1,36	55,17	422,04
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/12,5/10	222,5	3,71	8,05	15,7	132,09	534,03
	Котлета рыбная Сочная с маслом	90	12,18	14,77	12,5	230,75	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Чай вишневый прохладительный витаминизированный	200	0,38		24,36	98,95	374,02
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		812,5	26,32	33,39	112,15	835,1	
полдник							
	Запеканка творожно-вермишелевая	50	3,33	3,92	29,02	162,52	158,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж. 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		350	9,53	10,72	48,22	325,32	
Итого за день		1 782,50	50,28	63,99	245,28	1 720,59	

(лист 2)

Рацион: 7-10 лет		Неделя: 2		ос-зим-весн:		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	1	4	пром.
	Оладьи из печени Нежные	100	9,41	9,93	13	164,97	84,02
	Картофель тушеный	150	5,5	3,93	31,61	193,67	370
	Чай с сахаром, лимоном	207	0,44	0,1	18,5	58,46	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		537	19,87	14,54	90,47	549,02	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,44	5,32	1,36	55,17	422,04
	Суп гороховый с тушенкой. 200/12,5	212,5	5,75	6,74	13,66	115,6	1 026,02
	Котлета мясная Особая	90	10,47	11,81	11,99	222,3	53,07
	Макароны отварные (спираль)	160	5,5	3,93	34,09	193,95	370
	Напиток из с/ф	200	0,38		24,36	98,95	374,02
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		812,5	28,98	28,68	123,42	871,49	
полдник							
	Блинчики	100	8,17	5,87	42,13	254,93	330
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		400	14,77	11,07	57,63	390,13	
Итого за день		1 749,50	63,62	54,29	271,52	1 810,64	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,15	0,02	0,57	3,21	пром
	Котлета мясная Школьная	100	12,33	15,38	12,13	215,92	775,04
	Рис по-монастырски	160	2,88	6,95	27,96	206,54	241
	Чай с сахаром с молоком	200	2,36	2,45	15,85	94,85	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		535	22,08	25,36	82,87	648,44	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	3,33	1,37	55,17	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/12,5	222,5	2,69	5,63	10,045	113,56	549,07
	Мясо тушеное	90	14,16	9,06	4,18	139,86	54,02
	Картофель отварной с маслом	150	2,32	3,19	32,15	137,83	254
	Сок фруктовый	200			24,8	103,2	373
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		822,5	26,81	22,17	115,425	758,54	
полдник							
	Пудинг творожный с рисом, с повидлом 50/15	65	6,66	4,31	19,85	142,81	177,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж. 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		365	12,86	11,11	39,05	305,61	
Итого за день		1 722,50	61,75	58,64	237,35	1 712,59	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,05	2,12	пром
	Котлета Пожарская	90	11,17	12,34	16,34	217	355,01
	Макароны отварные (сапожок)	160	4,41	6,87	32,81	207,67	201
	Чай вишневый	200	0,26	0,15	17,85	71,48	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		525	20,32	19,94	93,41	626,19	
обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	пром.
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами.	200	3,44	4,56	13,52	124,9	525,03
	Колобки школьные	90	9,17	17,53	10,15	230,92	91,02
	Каша гречневая вязкая	150	5,19	5,69	27,31	172,49	357
	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром
Итого за обед		790	25	28,78	116,62	832,27	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Оладьи с молоком сгущенным 65/20	85	3,41	10,22	40,56	264,04	336,01
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
Итого за полдник		385	10,01	15,42	56,06	399,24	
Итого за день		1 700,00	55,33	64,14	266,09	1 857,70	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весні

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,66	0,12	2,28	12,84	пром.
	Запеканка рыбная	90	8,62	11,85	11,17	185,05	766,03
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	10,95	132,62	252
	Кофе напиток из цикория	200	2,73	2,11	16,33	95,25	350,04
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		515	19,55	19,01	67,09	553,68	
обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.
	Борщ с капустой и картофелем 200/12,5/10	222,5	3,24	7,6	10,81	125,32	110,01
	Котлета куриная" Ласточкино гнездо"	90	13,64	12,44	5,78	186,03	53,01
	Рис припущенный	150	3,74	4,25	37,18	204,17	1 003,01
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед		812,5	27,64	25,23	118,63	815,1	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	50	4,38	4,13	31,09	179,4	214,01
	Молоко питьевое пастеризованном д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		350	10,58	10,93	50,29	342,2	
Итого за день		1 677,50	57,77	55,17	236,01	1 710,98	
Итого за период 5 дней		8 632,00	288,75	296,23	1 256,25	8 812,50	

Итого за период среднее	1 726,40	57,75	59,25	251,25	1 762,50	
--------------------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Итого за завтрак 5 дней	2732,00	96,25	98,73	418,75	2937,50	
--------------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за завтрак среднее	546,40	19,25	19,75	83,75	587,50	
---------------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за обед 5 дней	4050,00	134,75	138,25	586,25	4112,50	
-----------------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Итого за обед среднее	810,00	26,95	27,65	117,25	822,50	
------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

Итого за полдник 5 дней	1850,00	57,75	59,25	251,25	1762,50	
--------------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за полдник среднее	370,00	11,55	11,85	50,25	352,50	
---------------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	15	0,01		0,01	3	пром.
	Птица тушенная в соусе	125	9,7	4,56	4,95	94,67	110,03
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	18,87	141,54	357
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	19	105	345
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		610	24,41	12,85	82,37	536,09	
обед							
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп картофельный с рисом, с тушенкой 250/12,5	262,5	1,87	7,49	6,09	116,26	1 033,05
	Ежики рыбные	125	8,31	15,78	11,02	195,06	284
	Картофельное пюре	180	3,82	5,24	15,78	159,14	252
	Напиток яблочный	200	1		25,4	105,6	346
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1017,5	26,9	30,15	126,41	910,9	
полдник							
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 100/15	115	14,48	9,56	36,17	310,64	159,1
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		415	20,68	16,36	55,37	473,44	
Итого за день		2 042,50	71,99	59,36	264,15	1 920,43	

(лист 2)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,3	0,65	16,5	пром.
	Запеканка из печени с соусом	120	4,92	14,68	26,28	248,86	80,07
	Картофель отварной с маслом	180	2,7	4,55	19,68	134,37	241
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	18,29	116,23	340,01
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		605,00	17,97	23,54	104,44	707,84	
обед							
	Салат из свеклы Ночка	100	1,4	8,97	4,03	109,25	877,01
	Суп из овощей.250/12,5/10	272,5	3,77	7,85	7,1	116,21	1 030,03
	Шницель рубленый из мяса	100	11,92	15,71	13,57	232,61	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,78	44,48	237,78	1 003,01
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1 002,50	33,10	38,75	158,90	1 114,89	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Булочка Домашняя	50	4,39	4,15	31,15	179,7	203
	Ряженка м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.
Итого за полдник		350	10,99	9,35	47,05	316,5	
Итого за день		1 957,50	62,06	71,64	310,39	2 139,23	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	35	0,28		0,87	4,94	пром.
	Гуляш из свинины	120	9,5	30,32	4,59	327,13	91,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6,6	4,72	41,33	224,74	370
	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	0,44	0,1	14	56	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	68,32	пром.
Итого за завтрак		632,00	23,36	35,98	100,33	821,77	
обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 250/12,5	262,5	5,77	6,46	11,56	127,46	1 026,01
	Котлета рубленая из птицы	100	14,81	6,96	12,73	220,29	103,02
	Рагу овощное	180	2,67	8,64	11,51	154,23	413
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		992,50	36,55	24,10	126,72	836,82	
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Сырники с морковью с молоком сгущенным 60/15	75	6,9	12,6	29,79	238,24	175
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		375,00	13,50	19,20	46,69	391,64	
Итого за день		1 999,50	73,41	79,28	273,74	2 050,23	

(лист 4)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	пром.
	Биточки рыбные Сочные	100	9,82	15,49	13	209,29	127,12
	Картофельное пюре	180	3,81	5,24	19,39	158,97	252,02
	Чай с сахаром с молоком	200	2	1	16	82	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		600,00	23,10	22,63	89,88	654,20	
обед	Закуска из консервированных огурцов	100	1,1	2,2	3,8	21,4	382
	Щи из свежей капусты с картофелем 250/12,5/10	272,5	2,68	7,39	8,54	121,58	549,01
	Мясо тушеное	110	8,39	20,5	5,43	216,81	54,03
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	24,15	196,1	110,03
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	17,7	76,29	376
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1012,50	28,67	36,99	123,94	945,62	
полдник	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Блинчики	100	4,61	5,75	46,88	257,6	330
	Кефир м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
Итого за полдник		400,00	10,81	11,15	64,68	402,20	
Итого за день		2 012,50	62,58	70,77	278,50	2 002,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		51,69	пром.
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	4,7	8,1	26,67	192,97	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	8,8	8,15	14,33	152,66	159,09
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,69	55,9	350
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		750,00	23,66	20,00	101,73	680,10	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	100	1	8,97	3,47	98,64	422,04
	Борщ с капустой и картофелем 250/12.5/10	272.5	2,54	8,35	7,78	119,83	110
	Печень по - строгановски	100	11,24	7,53	3,92	108,21	89,03
	Макароны отварные (спираль)	180	6,6	4,72	34,75	206,05	268,01
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		20,04	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1002,5	32,28	31,01	134,28	951,77	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	75	5,32	6,14	54,26	293,42	213
	Ряженка м.д.ж 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		375	11,52	12,94	73,46	456,22	
Итого за день		2 127,50	67,46	63,95	309,47	2 088,09	
Итого за период 5 дней		10 139,50	337,50	345,00	1 436,25	10 200,00	
Среднее значение за период			67,50	69,0	287,25	2040,00	

Итого за завтрак за 5 дней	3197,00	112,50	115,00	478,75	3400,00
-----------------------------------	---------	--------	--------	--------	---------

Среднее	639,40	22,50	23,00	95,75	680,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	5 027,50	157,50	161,00	670,25	4 760,00
--------------------------------	----------	--------	--------	--------	----------

Среднее	1005,50	31,50	32,20	134,05	952,00
----------------	---------	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1915,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
-----------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------

Среднее	383,00	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Среднее значение за период	67,50	69,0	287,25	2040,00
-----------------------------------	-------	------	--------	---------

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	10	2,63	2,66		51,69	пром.
	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,09	7,37	29,55	192,7	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	6,64	13,25	1,93	158,82	1 002,01
	Какао с молоком	200	0,19	3,17	17,46	88,9	350,08
	Батон	50	3	1,16	20,56	104,8	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за завтрак		700,00	19,33	28,17	87,02	683,15	
обед	Закуска из свежих помидоров	100	1	8,97	3,47	98,64	422,04
	Рассольник Ленинградский с тушенкой, сметаной	272,5	4,05	6,56	11,07	128,04	534
	Котлета рыбная Сочная	100	10,12	9,38	11,76	153,81	127,09
	Картофельное пюре	180	3,81	5,24	24,3	158,97	252,02
	Компот из ягод с/мороженом	200	0,1		14,82	62,6	325,1
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1002,50	29,88	31,59	129,74	915,50	
полдник	Запеканка творожно-вермишелевая с повидлом 50/20	70	5	5,93	43,57	244,31	158,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		370,00	11,20	12,73	62,77	407,11	
Итого за день		2 072,50	60,41	72,49	279,53	2 005,76	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	25	0,2	0,03	0,63	3,53	пром.
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	9,4	12	10,46	189,14	84,03
	Картофель тушеный	180	5,84	4,72	31,09	186,61	370
	Чай с сахаром, лимоном 200/7	207	0,44	0,1	18,5	76,62	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,55	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		632,00	23,18	17,77	105,25	671,22	
обед							
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 250/12,5	262,5	2,93	6,45	9,34	142,88	1 026,01
	Котлета мясная Особая с маслом	105	11,64	20,61	11,42	226,84	53,03
	Макароны отварные (спираль)	180	6,6	5,72	27,29	210,81	370
	Сок фруктовый яблочный	200	0,1		20,4	82,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		997,50	33,17	34,42	136,57	997,97	
полдник							
	Блинчики	100	8,17	7,27	35,53	240,43	330
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		400,00	14,77	12,47	51,03	375,63	
Итого за день		2 029,50	71,12	64,66	292,85	2 044,82	

(лист 8)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета мясная Школьная	100	12	11,09	10,94	218,15	775,03
	Рис по-монастырски	180	3,46	7,55	33,76	181,03	201
	Чай с сахаром с молоком	200	1,45	1,5	10,53	69,86	349
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		590,00	23,67	21,02	95,53	665,20	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	3,24	2,28	91,85	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250/12,5/10	272,5	2,68	4,39	8,54	101,58	549,01
	Мясо тушеное	100	15,82	12,18	10,51	136,17	113
	Картофель отварной с маслом	180	2,32	3,19	23,56	142,23	241
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1002,50	32,45	24,44	134,61	890,87	
полдник							
	Пудинг творожный с рисом, с повидлом 75/20	95	7,72	4,97	24,57	171,04	170,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		395,00	13,92	11,77	43,77	333,84	
Итого за день		1 987,50	70,04	57,23	273,91	1 889,91	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	пром.
	Котлета Пожарская	100	10,42	16,7	12,36	219,96	355,02
	Макароны отварные (сапожок)	180	5,84	4,72	34,91	224,67	268,01
	Чай вишневый	200	0,26	0,15	12,93	56,11	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		600,00	23,30	22,44	100,49	696,85	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	100	1	2,85	3,47	86,05	422,04
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	2,8	5,92	14,05	121,68	525,02
	Биточки Курочка Ряба	110	11,01	22,62	13,87	226,6	91,01
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	23,64	185,38	268,01
	Сок фруктовый	200	0,1		20,4	82,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		990,00	31,14	38,17	139,75	1015,75	
полдник							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Оладьи с молоком сгущенным 100/20	120	8,22	13,81	48,26	356,21	336,03
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
Итого за полдник		420,00	14,82	19,01	63,76	491,41	
Итого за день		2 010,00	69,26	79,62	304,00	2 204,01	

(лист 10)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	25	0,25	0,03	0,95	5,35	пром.
	Запеканка рыбная	120	10,44	17,38	11,53	224,3	766,03
	Картофельное пюре	180	3,82	5,24	22,11	169,8	252
	Кофе-напиток из цикория	200	1,97	2,11	16,33	92,25	350,04
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		615,00	23,02	25,60	90,46	683,58	
обед							
	Закуска из свежих огурцов с зел.гор	100	0,73	6,88	2,28	78,39	422,05
	Борщ с капустой и картофелем 250/12,5/10	272,5	3,68	7,39	6,54	121,58	110
	Курица рубленая под сыром	100	11,34	11,89	3,89	152,02	53,02
	Рис припущенный	180	4,21	4,78	37,22	208,76	1 003,01
	Компот из кураги	200	0,1		15,33	65,72	340,05
	Хлеб пшеничный нарезной	90	6,84	0,72	44,28	210,96	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	пром.
Итого за обед		1002,50	30,86	32,38	129,58	939,91	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	75	6,59	6,22	46,72	269,21	203
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		375,00	12,79	13,02	65,92	432,01	
Итого за день		1 992,50	66,67	71,00	285,96	2 055,50	
Итого за период 5 дней		10 092,00	337,50	345,00	1 436,25	10 200,00	
Среднее значение за период			67,50	69,00	287,25	2040,00	

Итого за завтрак за 5 дней	3137,00	112,50	115,00	478,75	3400,00
-----------------------------------	---------	--------	--------	--------	---------

Среднее	627,40	22,50	23,00	95,75	680,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 995,00	157,50	161,00	670,25	4 760,00
--------------------------------	----------	--------	--------	--------	----------

Среднее	999,00	31,50	32,20	134,05	952,00
----------------	--------	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1960,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
-----------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------

Среднее	392,00	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Среднее значение за период	07.00	00.00	207.20	2000.00
----------------------------	-------	-------	--------	---------