

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Итернатив»

Максимов Е.А.

«1» октября 2024 г.
Дата документа



СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ООД «Центр

«БФУ ОДП»

Подгорный
Яшикова Т.С.

«1» октября 2024 г.



Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд,

учащимся с 5-11 класе у которых один из родителей относится к категории лиц,

принимающих участие в СВО в т.ч. витаминизация.

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Макаронные отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004 02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015 05
	Хлеб пшеничный 1	30	3		1	50	13 001 02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83 01
Итого за Завтрак СВО 1-4		685	17	18	88	558	
Завтрак СВО 5-11	Макаронные отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004 02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015 05
	Хлеб пшеничный 1	30	3		1	50	13 001 02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83 01
Итого за Завтрак СВО 5-11		685	17	18	88	558	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Шир с говядиной со сметаной	250/50/5	11	14	10	210	10 01
	Орुцья свежые порционные 2	60			1	7	1 044 02
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14 05
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003 02
	Хлеб пшеничный 1	30	3		9	50	13 001 02
Итого за Комплекс СВО 5-11		850	26	30	95	742	10 015 05
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Макаронные отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004 02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015 05
	Хлеб пшеничный 1	30	3		1	50	13 001 02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83 01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		685	17	18	88	558	
Комплекс СВО 1-4	Шир со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10 06
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14 05
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003 02
	Хлеб пшеничный 1	30	3		9	50	13 001 02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015 05
Итого за Комплекс СВО 1-4		780	17	27	135	839	69

Обед 1										
	Шри из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135			10,02	
	Чай с сахаром 1	200	2		7	29			10 015 05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			13 003 02	
Итого за Обед 1										
	Обед 2	510	9	8	30	221				
Итого за Обед 2										
Комплекс ОВЗ										
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4			1 037 02	
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389			14,05	
	Чай с сахаром 1	200	7		29				10 015 05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50			13 001 02	
	Итого за Обед 2	485	13	16	72	472				
Комплекс ОВЗ										
	Шри со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151			10,06	
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389			14,05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			13 003 02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50			13 001 02	
	Чай с сахаром 1	200	7	29	7	29			10 015 05	
	Кондитерское изделие 1	40			40	163			69	
	Итого за Комплекс ОВЗ	780	17	27	135	839				
Комплекс 1										
	Шри из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135			10,02	
	Огурцы свежие порционные 2	60			1	7			1 044 02	
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389			14,05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57			13 003 02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50			13 001 02	
	Чай с сахаром 1	200	7	29	7	29			10 015 05	
	Итого за Комплекс 1	825	22	24	95	667				
	Итого за День	6 285	155	186	826	5454				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак СВО 1-4	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15	
	Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127	
	Творожная запеканка со ступенным молоком	50/15	12	5	17	165	76	
	Чай с сахаром 1	200	200	29	7	29	10 015 05	
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	27	19	79	599		
Завтрак СВО 5-11	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15	
	Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127	
	Творожная запеканка со ступенным молоком	50/15	12	5	17	165	76	
	Чай с сахаром 1	200	200	29	7	29	10 015 05	
Итого за Завтрак СВО 5-11		500	27	19	79	599		
Комплекс СВО 5-11	Суп гороховый с хурццей	250/25	11	9	21	212	120	
	Винегрет овошной 1	60	1	1	4	31	1 039 02	
	Тертели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02	
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005 02	
Итого за Комплекс СВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003 02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	10	10	43	10 015 03	
	Итого за Комплекс СВО 5-11	910	32	32	98	811		
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15	
	Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127	
	Творожная запеканка со ступенным молоком	50/15	12	5	17	165	76	
	Чай с сахаром 1	200	200	29	7	29	10 015 05	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	27	19	79	599		
Комплекс СВО 1-4	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57	
	Тертели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02	
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005 02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02	
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003 02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	10	10	43	10 015 03	
	Итого за Комплекс СВО 1-4	825	26	28	94	728		

Итого за Обед 1	Суп гороховый с курицей	250/25	11	9	21	212	120
Обед 2	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039 02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	6	13	57	13 003 02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	10	10	43	10 015 03
		565	14	10	48	343	
Итого за Обед 2	Тфтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02
Комплекс ОВЗ	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005 02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	22	10	43	10 015 03
		545	18	22	60	511	
Итого за Комплекс ОВЗ	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
Комплекс 1	Тфтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005 02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	10	13	57	13 003 02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	28	10	43	10 015 03
		825	26	28	94	728	
Итого за Комплекс 1	Суп гороховый с курицей	250/25	11	9	21	212	120
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039 02
	Тфтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005 02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	10	13	57	13 003 02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	32	10	43	10 015 03
		910	32	32	98	811	
Итого за Комплекс 1		6 080	229	209	729	5729	
Итого за День							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак СВО 1-4	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02	
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20	9	245	128	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	7	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200	7	29	24	84	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1	27	69	84	83.01	
	Сок 0,2 л	715	24	27	69	594		
Итого за Завтрак СВО 1-4								
Завтрак СВО 5-11								
Итого за Завтрак СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02	
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20	9	245	128	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	7	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200	7	29	24	84	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1	27	69	84	83.01	
		Сок 0,2 л	715	24	27	69	594	
		Сок 0,2 л	825	23	27	111	772	
Итого за Комплекс СВО 5-11								
Итого за Комплекс СВО 5-11	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014.07	
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112	
	Сосиски Молочные	50	5	10	11	113	101	
	Макаронные отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Чай с лимонном	200	7	32	7	32	10 015.02	
	Чай с лимонном	850	26	29	104	775		
Итого за Комплекс СВО 5-11								
Итого за Комплекс СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02	
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20	9	245	128	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	7	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200	7	29	24	84	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1	27	69	84	83.01	
		Сок 0,2 л	715	24	27	69	594	
		Сок 0,2 л	825	23	27	111	772	
Итого за Комплекс СВО 1-4								
Итого за Комплекс СВО 1-4	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014.13	
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112	
	Сосиски Молочные	50	5	10	11	113	101	
	Макаронные отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Чай с лимонном	200	7	32	7	32	10 015.02	
	Чай с лимонном	825	23	27	111	772		
Итого за Комплекс СВО 1-4								

Обед 1

Суп рисовый с курицей	250/25	6	7	16	153	2 014.07
Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
Чай с сахаром 1	200	7		7	29	10 015.05
Итого за Обед 1	565	10	11	47	327	

Обед 2

Макаронь отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02
Сосиски молочные	50	5	10	113	113	101
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
Чай с сахаром 1	200	7		7	29	10 015.05
Итого за Обед 2	485	16	18	64	474	

Комплекс ОБЗ

Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014.13
Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
Сосиски молочные	50	3	10	113	113	101
Макаронь отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
Чай с лимоном	200	7		7	32	10 015.02
Итого за Комплекс ОБЗ	825	23	27	111	772	

Итого за Комплекс ОБЗ

Суп рисовый с курицей	250/25	6	7	16	153	2 014.07
Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
Макаронь отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
Чай с лимоном	200	7		7	32	10 015.02
Итого за Комплекс 1	820	22	19	108	683	
Итого за день	6 515	192	212	752	5585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200	30		10	43	10.015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	38	20	77	632	
Завтрак СВО 5-11	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200	30		10	43	10.015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	38	20	77	632	
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03
	Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1.015
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05
Итого за Комплекс СВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13.003.02
		845	21	26	64	563	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200	30		10	43	10.015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	38	20	77	632	
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03
	Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1.015
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13.003.02
		820	16	29	64	571	

Точка учета	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак СВО 1-4	Омлет картофельный с мясом	200/5	17	23	4	294	119	
	Бульбурда с колбасой лив	90	3		14	68	12,012,08	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10,015,05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	90	13,001,02	
	Сол 0,2 л	200	1		24	84	83,01	
Итого за Завтрак СВО 1-4	685	24	24	59	525			
Итого за Завтрак СВО 2-11	Омлет картофельный с мясом	200/5	17	23	4	294	119	
	Бульбурда с колбасой лив	90	3		14	68	12,012,08	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10,015,05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	90	13,001,02	
	Сол 0,2 л	200	1		24	84	83,01	
Итого за Завтрак СВО 2-11	685	24	24	59	525			
Итого за Комбинат СВО 2-11	Омлет картофельный с мясом	260/25	6	7	11	135	121	
	Мороженое по-домашнему с нугочей 200/25	200/25	8	16	29	296	7,010,07	
	Сырдык свежий порционное 1	80	1		2	11	1,344,01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	90	13,001,02	
	Хлеб дражированный пшеничный 1	30	2		13	57	13,003,02	
Итого за Комбинат СВО 2-11	840	20	24	71	578	10,015,05		
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБС	Омлет картофельный с мясом	200/5	17	23	4	294	119	
	Бульбурда с колбасой лив	90	3		14	68	12,012,08	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10,015,05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	90	13,001,02	
	Сол 0,2 л	200	1		24	84	83,01	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБС	685	24	24	59	525			
Итого за Завтрак СВО 1-4	Суп с макаронами на ММС	250	2	4	15	112	65,01	
	Жареное по-домашнему с нугочей 200/25	200/25	8	16	29	296	7,310,07	
	Сырдык свежий порционное 1	80	1		2	11	1,344,01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	90	13,001,02	
	Хлеб дражированный пшеничный 1	30	2		13	57	13,003,02	
Итого за Комбинат СВО 1-4	815	16	21	78	589	10,015,03		

Итого за Обед 1	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Огурцы свежие порционные 2	60	1	7	1	7	1 044.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	57	13	57	13 003.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	10	43	10	43	10 015.03
Обед 2		565	8	7	35	242	
Итого за Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Огурцы свежие порционные 30	30	1	4	1	4	1 037.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром 1	200	7	29	7	29	10 015.05
Комплекс ОВЗ		485	11	17	46	379	
Итого за Комплекс ОВЗ	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65.01
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Огурцы свежие порционные 1	80	1	11	2	11	1 044.01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	57	13	57	13 003.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	10	43	10	43	10 015.03
Комплекс 1		815	16	21	78	569	
Итого за Комплекс 1	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Огурцы свежие порционные 1	80	1	11	2	11	1 044.01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	57	13	57	13 003.02
Чай с сахаром 1	200	7	29	7	29	10 015.05	
Итого за Комплекс 1		840	20	24	71	578	
Итого за День		6 415	163	186	553	4490	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур														
			Белки	Жиры	Углеводы																	
Завтрак СВО 1-4																						
								Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001 01								
								Творожная запеканка со ступеным молоком	50/15	12	5	17	185	79								
								Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	190	127								
								Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	10 015 03	43								
Сок 0,2 л	200	200	1	200	24	94	83 01															
Итого за Завтрак СВО 1-4		720	26	20	98	966																
Завтрак СВО 5-11																						
								Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001 01								
								Творожная запеканка со ступеным молоком	50/15	12	5	17	185	79								
								Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	190	127								
								Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	10 015 03	43								
								Сок 0,2 л	200	200	1	200	24	94	83 01							
								Итого за Завтрак СВО 5-11		720	26	20	98	966								
								Комплекс СВО 5-11														
																Борщ с говядиной и со сметаной	250/29/5	7	8	13	150	9
																Салат из свежих помидор и огурцов 80	80	1	6	3	70	20 01
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	3 005 02																
Едтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02																
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02																
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003 02																
Чай с сахаром 1	200	200	7	29	29	10 015 05																
Итого за Комплекс СВО 5-11		935	28	36	86	774																
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ																						
								Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001 01								
								Творожная запеканка со ступеным молоком	50/15	12	5	17	185	79								
								Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	190	127								
								Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	10 015 03	43								
								Сок 0,2 л	200	200	1	200	24	94	83 01							
								Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		720	26	20	98	966								
								Комплекс СВО 1-4														
																Борщ на МКС со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
																Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	3 005 02
Едтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041 02																
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001 02																
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003 02																
Чай с сахаром 1	200	200	7	29	29	10 015 05																
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	22	33	83	712																

Обед 1										
Итого за Обед 1										
Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	13	150	9	1 007,01		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	2	57		13 003,02		
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	7	57		10 015,05		
Чай с сахаром 1	200				29	29				
Обед 2	570	10	13	35	293					
Итого за Обед 2										
Комплекс ОВ3										
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02				
Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	11	7 041,02			
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Чай с сахаром 1	200			7	29	29		10 015,05		
	545	18	22	57	497					
Итого за Обед 2										
Комплекс ОВ3										
Борщ со сметаной на МКБ	250/5	3	6	17	135	2 002				
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02				
Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02				
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02				
Чай с сахаром 1	200			7	29	29		10 015,05		
	830	23	28	87	689					
Итого за Комплекс ОВ3										
Комплекс 1										
Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	13	150	9	1 007,01		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	2	57		8 005,02		
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02				
Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02				
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02				
Чай с сахаром 1	200			7	29	29		10 015,05		
	915	28	35	85	761					
	6 785	207	227	727	5724					
Итого за день										

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак ОВО 1-4	Макаронь, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362	4.007.01	
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12.012.03	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
Итого за Завтрак ОВО 1-4		480	18	16	82	533		
Завтрак ОВО 5-11	Макаронь, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362	4.007.01	
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12.012.03	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
Итого за Завтрак ОВО 5-11		480	18	16	82	533		
Комплекс ОВО 5-11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3	5	21	146	2.014.05	
	Промисор в нарезке 60	60	1		2	14	2.024	
	Горошек 200/5	200/5	23	6	48	338	17	
	Колетъ вареные 1	80	12	13	10	203	22.01	
Итого за Комплекс ОВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
	Хлеб ржанко-пшеничный 1	30	2		13	57	13.003.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05	
	Итого за Комплекс ОВО 5-11	880	44	25	110	604		
Завтрак 1-4 класс ОВО3	Макаронь, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362	4.007.01	
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12.012.03	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
Итого за Завтрак 1-4 класс ОВО3		480	18	16	82	533		
Комплекс ОВО 1-4	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3	5	21	146	2.014.05	
	Горошек 200/5	200/5	23	6	48	338	17	
	Колетъ вареные 1	80	12	13	10	203	22.01	
	Пшеница в нарезке 4/0	40			2	10	1.30	
Итого за Комплекс ОВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
	Хлеб ржанко-пшеничный 1	30	2		13	57	13.003.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10.015.05	
	Итого за Комплекс ОВО 1-4	880	43	25	110	630		

Обед 1									
Комплекс 1									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3	5	21	145	2 014,05			
Помидор в нарезке 50	60	1		2	14	2 024			
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02			
Чай с сахаром 1	200	29		7	29	10 015,05			
Итого за Обед 1	565	6	5	43	245				
Обед 2									
Комплекс 2									
Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17			
Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01			
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02			
Чай с сахаром 1	200	29		7	29	10 015,05			
Итого за Обед 2	515	38	20	74	618				
Комплекс ОБЗ									
Суп картофельный с мясными фрикадельками									
Горошница 200/5	250/25	3	5	21	145	2 014,05			
Котлеты куриные 1	200/5	23	6	48	336	17			
Помидор в нарезке 40	80	12	13	10	203	22,01			
Хлеб пшеничный 1	40	3	1	2	10	130			
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		9	50	13 001,02			
Чай с сахаром 1	30	2		13	57	13 003,02			
Итого за Комплекс ОБЗ	200	43	25	7	29	10 015,05			
Комплекс 1									
Суп картофельный с мясными фрикадельками									
Горошница 200/5	250/25	3	5	21	145	2 014,05			
Котлеты куриные 1	200/5	23	6	48	336	17			
Хлеб пшеничный 1	80	12	13	10	203	22,01			
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02			
Чай с сахаром 1	30	2		13	57	13 003,02			
Итого за Комплекс 1	200	43	25	7	29	10 015,05			
Итого за День									
	5 940	271	173	108	820	5776			

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак СВО 1-4	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001.03	
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83.01	
Итого за Завтрак СВО 1-4		715	28	21	103	687		
Завтрак СВО 5-11	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001.03	
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83.01	
		715	28	21	103	687		
	Итого за Завтрак СВО 5-11		715	28	21	103	687	
	Комплекс СВО 5-11	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026.06
		Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007.01
		Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02
Сосиски молочные		50	5	10		113		
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	9	50	101	
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	2		13	57	13 001.02	
Чай с сахаром 1		200			7	29	13 003.02	
		855	26	29	94	731	10 015.05	
Итого за Комплекс СВО 5-11			855	26	29	94	731	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001.03
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22.01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05	
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83.01	
		715	28	21	103	687		
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		715	28	21	103	687	
	Комплекс СВО 1-4	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
		Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02
		Сосиски молочные	50	5	10		113	
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	9	50	13 001.02	
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	2		13	57	13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный		200			10	43	10 015.03	
		770	20	24	98	681		
Итого за Комплекс СВО 1-4		770	20	24	98	681		

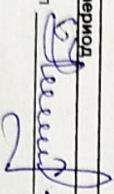
Обед 1										
Расходник с мясом и сметаной										
Салат из свежих помидор и огурцов	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06				
Хлеб ржано-пшеничный 1	60	1	5	2	57	1 007,01				
Чай с сахаром 1	30	2		13	57	13 003,02				
Итого за Обед 1	200	10	11	37	286	10 015,05				
Обед 2										
Салат из свежих помидор и огурцов										
Макаронны отварные с маслом	60	1	5	2	57	1 007,01				
Сосиски молочные	200/5	8	7	48	282	8 004,02				
Хлеб пшеничный 1	50	5	10		113	101				
Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001,02				
Итого за Обед 2	200	17	23	10	43	10 015,03				
Комплекс ОВЗ										
Расходник Ленинградский на МКБ со сметаной										
Макаронны отварные с маслом	250/5	2	6	18	136	2 008				
Сосиски молочные	200/5	8	7	48	282	8 004,02				
Хлеб пшеничный 1	50	5	10		113	101				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Чай с сахаром витаминизированный	30	2		13	57	13 003,02				
Итого за Комплекс ОВЗ	200	20	24	10	43	10 015,03				
Комплекс 1										
Расходник с мясом и сметаной										
Салат из свежих помидор и огурцов	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06				
Макаронны отварные с маслом	60	1	5	2	57	1 007,01				
Сосиски молочные	200/5	8	7	48	282	8 004,02				
Хлеб пшеничный 1	50	5	10		113	101				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Чай с сахаром 1	30	2		13	57	13 003,02				
Итого за Комплекс 1	200	26	29	7	29	10 015,05				
Итого за день										
	6 510	203	203	799	5716					

Прем лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со ступеным молоком	50/15	10	5	22	175	6,002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13,001,02
	Кисель	200	27	27	109	109	55
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	19	14	89	554	
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со ступеным молоком	50/15	10	5	22	175	6,002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13,001,02
	Кисель	200	27	27	109	109	55
Итого за Завтрак СВО 5-11		500	19	14	89	554	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2,020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7,010,07
	Салат из помидоров с растительным маслом	80	1	3	4	48	1,026
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13,001,02
Итого за Комплекс СВО 5-11	Чай с сахаром 1	200	2	7	13	57	13,003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	7	29	10,015,05
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со ступеным молоком	50/15	10	5	22	175	6,002,01
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13,001,02
	Кисель	200	27	27	109	109	55
	Суп лапша на МКС	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7,010,07
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Салат из помидоров с растительным маслом	80	1	3	4	48	1,026
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13,001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13,003,02
	Чай с сахаром 1	200	2	7	13	57	13,003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		815	18	26	91	664	

Обед 1									
	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184		2 020.06	
	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	4	3	51		1 026.01	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57		13 003.02	
	Чай с сахаром 1	200	7		29	29		10 015.05	
	Обед 2	565	10	13	41	321			
	Итого за Обед 1								
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		7 010.07	
	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	4	3	51		1 026.01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50		13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200	7		29	29		10 015.05	
	Итого за Обед 2	515	12	21	48	426			
	Комплекс ОВЗ								
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184		61	
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		7 010.07	
	Салат из помидоров с растительным маслом	80	1	3	4	48		1 026	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50		13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57		13 003.02	
	Чай с сахаром 1	200	7		29	29		10 015.05	
	Итого за Комплекс ОВЗ	815	18	26	91	664			
	Комплекс 1								
	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184		2 020.06	
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		7 010.07	
	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	4	3	51		1 026.01	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50		13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57		13 003.02	
	Чай с сахаром 1	200	7		29	29		10 015.05	
	Итого за Комплекс 1	820	21	30	79	667			
	Итого за день	5 870	157	187	697	5068			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак СВО 1-4								
	Каша Молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15.03	
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5	7	63	5.003	
	Чай с сахаром 1	200	2	14	17	29	10.015.05	
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	204	204	12.012.06	
	Сок 0,2 л	200	1	24	24	84	83.01	
	Сок 0,2 л	200	1	27	89	84	83.01	
Итого за Завтрак СВО 1-4								
Завтрак СВО 5-11								
	Каша Молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15.03	
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5	7	63	5.003	
	Чай с сахаром 1	200	2	14	17	29	10.015.05	
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	204	204	12.012.06	
	Сок 0,2 л	200	1	24	24	84	83.01	
	Сок 0,2 л	200	1	27	89	84	83.01	
Итого за Завтрак СВО 5-11								
Комплекс СВО 5-11								
	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121	
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67.01	
	Тедтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7.007	
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8.005.02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13.003.02	
	Чай с сахаром 1	200	2	29	7	29	10.015.05	
Итого за Комплекс СВО 5-11								
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ								
	Каша Молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15.03	
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5	7	63	5.003	
	Чай с сахаром 1	200	2	14	17	29	10.015.05	
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	204	204	12.012.06	
	Сок 0,2 л	200	1	24	24	84	83.01	
	Сок 0,2 л	200	1	27	89	84	83.01	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ								
Комплекс СВО 1-4								
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65.01	
	Тедтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7.007	
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8.005.02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13.003.02	
	Чай с сахаром 1	200	2	29	7	29	10.015.05	
Итого за Комплекс СВО 1-4								

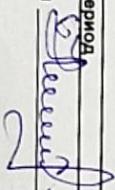
Обед 1												
	Суп с клецками курдючий	250/25	6	7	7	11	135	121				
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67.01					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	7	57	13.003.02					
	Чай с сахаром 1	200	9	10	33	29	10.015.05					
Итого за Обед 1												
		565					282					
Обед 2												
	Тедтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7.007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8.005.02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02					
	Чай с сахаром 1	200	7	14	7	29	10.015.05					
Итого за Обед 2												
		515	18	14	55	435						
Комплекс ОБЗ												
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65.01					
	Тедтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7.007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8.005.02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	7	57	13.003.02					
	Чай с сахаром 1	200	7	18	7	29	10.015.05					
Итого за Комплекс ОБЗ												
		795	22	18	83	604						
Комплекс 1												
	Суп с клецками курдючий	250/50	7	8	12	148	121					
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67.01					
	Тедтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7.007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8.005.02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	7	57	13.003.02					
	Чай с сахаром 1	200	7	18	7	29	10.015.05					
Итого за Комплекс 1												
		905	28	25	82	681						
Итого за день												
		6.525	171	190	864	5183						
Итого за период												
		62.825	1958	1994	8732	53468						
Среднее значение за период												
		195,8	195,8	195,8	195,8	5346,8						

Составил  Администратор



Обед 1												
	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	7	11	135	121				
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67,01					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	57	13 003,02						
	Чай с сахаром 1	200	7	29	29	10 015,05						
	Итого за Обед 1	565	9	10	33	262						
Обед 2												
	Тертелли рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02					
	Чай с сахаром 1	200	7	29	29	10 015,05						
	Итого за Обед 2	515	18	14	55	435						
Комплекс ОВЗ												
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01					
	Тертелли рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	57	13 003,02						
	Чай с сахаром 1	200	7	29	29	10 015,05						
	Итого за Комплекс ОВЗ	795	22	18	83	604						
Комплекс 1												
	Суп с клецками куриный	250/50	7	8	12	148	121					
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67,01					
	Тертелли рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007					
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02					
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02					
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	57	13 003,02						
	Чай с сахаром 1	200	7	29	29	10 015,05						
	Итого за Комплекс 1	905	28	25	82	681						
	Итого за День	6 525	171	190	884	5183						
	Итого за период	62 825	1958	1964	12 782	53468						
	Среднее значение за период	195,8	61,54	61,73	393,2	1641,84						

Составил



Администратор

