

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Итернатив»

Максимов Е.А.

«1» октября 2024 г.
Дата документа



СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ООД «Центр подготовки» Подгорный

Яценкова 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 ржанно-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 ржанно-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 МКС	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			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			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		13	57	13 003 02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015 03	
		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			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		13	57	13 003 02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015 03	
		825	26	28	94	728		

Обед 2									
Итого за Обед 1									
Суп гороховый с курицей	250/25	11	9	21	212	120			
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									
Комплекс ОБЗ									
Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57			
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	1	13	57	13 003 02			
Чай с сахаром витаминизированный	200	2	10	10	43	10 015 03			
	825	26	28	94	728				
Итого за Комплекс ОБЗ									
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	1	13	57	13 003 02			
Чай с сахаром витаминизированный	200	2	10	10	43	10 015 03			
	910	32	32	98	811				
	6 080	229	209	729	5729				
Итого за Комплекс 1									
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	
		Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014.07
Итого за Комплекс СВО 5-11	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	3	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								
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ								
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	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 1-4 класс, ОБЗ								
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	3	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 МКС	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	1	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	1	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	3	15	1.015
	Чай с сахаром 1	200	30	1	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	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	1	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	7	15	1.015
	Чай с сахаром 1	200	30	1	9	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	57	13.003.02
		820	16	29	64	571	

Точка учета	Наименование блюд	Вес блюда	Питательная ценность				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белок	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак СВО 1-4	Омлет натуральный 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	98	575		
Завтрак СВО 2-11	Омлет натуральный 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	98	575		
Итого за Комбинат СВО 2-11	Омлет натуральный куриный	250/25	6	7	11	135	121	
	Мороженое по-домашнему с клубничкой 200/25	200/25	8	16	29	296	7,010,07	
	Сырники свежие подрубочные 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 Завтрак 1-4 класс, ОБС		200	20	24	71	29	10,015,05	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБС	Омлет натуральный 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	98	575		
Итого за Комбинат СВО 1-4	Омлет натуральный на ММБ	250	2	4	15	112	85,01	
	Мороженое по-домашнему с клубничкой 200/25	200/25	8	16	29	296	7,010,07	
	Сырники свежие подрубочные 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		200	16	21	10	43	10,015,03	
Итого за Комбинат СВО 1-4		815	16	21	78	589		

Итого за Обед 1	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Огурцы свежие порционные 2	60			1	7	1 044.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
Обед 2		565	8	7	35	242	
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4	1 037.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
Итого за Обед 2	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
		485	11	17	46	379	
	Суп с клецками на МКС	250	2	4	15	112	65.01
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010.07
Комплекс ОВ3	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044.01
	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 витаминизированный	200			10	43	10 015.03
Итого за Комплекс ОВ3		815	16	21	78	569	
	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		2	11	1 044.01
Итого за Комплекс 1	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	10 015.05
		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 спеленым молоком	50/15	12	5	17	185	78	
				Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	190	127	
				Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	0 015 03	43	
				Сок 0,2 л	200	200	1	24	94	24	10 015 03
Итого за Завтрак СВО 1-4		720	26	20	98	966	83 01				
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 спеленым молоком	50/15	12	5	17	185	78	
				Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	190	127	
				Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	0 015 03	43	
				Сок 0,2 л	200	200	1	24	94	24	10 015 03
Итого за Завтрак СВО 5-11		720	26	20	98	966	83 01				
Комплекс СВО 5-11				Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	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	
Итого за Комплекс СВО 5-11				Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003 02	
				Чай с сахаром 1	200	200	7	29	29	10 015 05	
					200	28	36	86	774		
				Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001 01	
				Творожная запеканка со спеленым молоком	50/15	12	5	17	185	78	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ				Бульброд с сыром на батоне	50	8	7	17	180	127	
				Чай с сахаром витаминизированный	200	1	200	10	0 015 03	43	
				Сок 0,2 л	200	200	1	24	94	24	10 015 03
				Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		720	26	20	98	966	83 01
				Комплекс СВО 1-4							
Итого за 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	
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	22	33	83	712	10 015 05				

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			
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	2	57		1 007,01		
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	
	Горошкица 200/5	200/5	23	6	48	338	17	
	Котлеты куриные 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	
	Горошкица 200/5	200/5	23	6	48	338	17	
	Котлеты куриные 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 3									
Комплекс 1									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3	5	21	145	2 014,05			
Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17			
Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01			
Помидор в нарезке 40	40			2	10	130			
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	29		7	29	10 015,05			
Итого за Комплекс 3	860	43	25	110	830				
Комплекс 1									
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3	5	21	145	2 014,05			
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			
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02			
Чай с сахаром 1	200	29		7	29	10 015,05			
Итого за Комплекс 1	820	43	25	108	820				
Итого за День	5 940	271	173	801	5776				

Неделя: 2

День: среда

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							
	Котлеты куриные 1	200/5	12	7	53	321	8 001.03	
	Хлеб пшеничный 1	80	12	13	10	203	22.01	
	Чай с сахаром 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Сок 0,2 л	200			7	29	10 015.05	
		200	1		24	84	83.01	
		715	28	21	103	687		
	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	
	Макаронь отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02	
Сосиски молочные	50	5	10		113	101		
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	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	
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	
	Макаронь отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004.02	
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101	
	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	
	Итого за Комплекс СВО 1-4		770	20	24	98	681	

Обед 1										
Рассолыник 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	2	7	29	29	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	9	113	101				
Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001,02				
Итого за Обед 2	200	3	1	43	43	10 015,03				
Комплекс ОВЗ										
Рассолыник 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	9	113	101				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Чай с сахаром витаминизированный	200	2		13	57	13 003,02				
Итого за Комплекс ОВЗ	770	20	24	98	43	10 015,03				
Комплекс 1										
Рассолыник 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	9	113	101				
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02				
Чай с сахаром 1	200	2		13	57	13 003,02				
Итого за Комплекс 1	855	26	29	7	29	10 015,05				
Итого за день	6 510	203	203	799	731	5716				

Прем пици	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	29	10,015,05
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			

Принем 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	18	14	55	29	10.015.05					
	Итого за Обед 2	515				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	22	18	83	29	10.015.05					
	Итого за Комплекс ОБЗ	795				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	28	25	82	29	10.015.05					
	Итого за Комплекс 1	905				681						
	Итого за день	6.525	171	190	864	5183						
	Итого за период	62.825	1958	1964	8732	53468						
	Среднее значение за период	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	10 015,05							
	Итого за Обед 1	565	9	10	33	262						
Обед 2												
	Тефтели 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	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					
	Тефтели 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	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					
	Тефтели 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	10 015,05							
	Итого за Комплекс 1	905	28	25	82	681						
	Итого за День	6 525	171	190	884	5 183						
	Итого за период	62 825	1 958	1 964	1 782	53 468						
	Среднее значение за период	195,8	60,23	61,7	54,1	164,3						

Составил

[Подпись]

Администратор

