

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

ГБОУ ООШ
Ямщикова Т.С.

«1» января 2025 г.

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд,
для учащихся 1-4 классов (завтрак)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Макароны 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	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		485	16	18	64	474	
Завтрак СВО							
	Макароны 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	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		485	16	18	64	474	
Комплекс СВ							
	Щи 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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		825	22	24	98	681	
Завтрак 1-4 класс							
	Макароны 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	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		485	16	18	64	474	
Комплекс СВ							
	Щи 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	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 1-4		740	17	27	95	676	
Обед 1							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Обед 1		510	9	8	30	221	
Обед 2							
	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 ОБ							
	Щи 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	10 015,05
Итого за Комплекс ОБЗ		740	17	27	95	676	
Комплекс 1							
	Щи 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	10 015,05
Итого за Комплекс 1		825	22	24	95	667	
Итого за день		5 580	148	180	677	4815	

(лист 2)

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127

	Творожная запеканка со сгущенным 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							
	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным 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 СВ							
	Суп гороховый с курицей.	250/25	11	9	21	212	120
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Тефтели 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		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		910	32	32	98	811	
Завтрак 1-4 к							
	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным 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 СВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели 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		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		825	26	28	94	728	
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		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 1		565	14	10	48	343	
Обед 2							
	Тефтели 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
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2		545	18	22	60	511	
Комплекс ОВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели 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		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		825	26	28	94	728	
Комплекс 1							
	Суп гороховый с курицей.	250/25	11	9	21	212	120
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Тефтели 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		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс 1		910	32	32	98	811	
Итого за день		6 080	229	209	729	5729	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Филе запеченное "Нежное"	80	14	16	1	200	7 041,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	21	23	46	465	
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Филе запеченное "Нежное"	80	14	16	1	200	7 041,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	21	23	46	465	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны 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 сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		855	27	30	104	783	
Завтрак 1-4 к							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Филе запеченное "Нежное"	80	14	16	1	200	7 041,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	21	23	46	465	
Комплекс СВ							
	Борщ со сметаной на МКБ	250/5	3	6	17	135	2 002
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны 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 сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	23	28	108	768	
Обед 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	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	29	10 015,05
Итого за Обед 1		570	11	12	44	324	
Обед 2							
	Макароны 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
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Обед 2		485	16	18	64	474	
Комплекс ОВ							
	Борщ со сметаной на МКБ	250/5	3	6	17	135	2 002
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны 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 сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		830	23	28	108	768	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны 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	32	10 015,02
Итого за Комплекс 1		875	28	30	105	793	
Итого за день		5 990	191	215	671	5305	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак СВО							
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			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							
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			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 СВ							
Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07	
Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03	
Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1 015	
Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02	
Итого за Комплекс СВО 5-11	840	20	25	67	565		
Завтрак 1-4 к							
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			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 СВ							
Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13	
Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03	
Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1 015	
Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02	
Итого за Комплекс СВО 1-4	815	17	23	74	562		
Обед 1							
Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02	
Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01	
Итого за Обед 1	505	8	7	36	238		
Обед 2							
Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03	
Нарезка из помидор и огурца 1	60	1		2	11	129	
Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02	
Итого за Обед 2	515	12	18	40	366		
Комплекс ОВ							
Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13	
Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03	
Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1 015	
Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02	
Итого за Комплекс ОВЗ	815	17	23	74	562		
Комплекс 1							
Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07	
Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03	
Нарезка из помидор и огурца	80	1		3	15	1 015	
Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02	
Итого за Комплекс 1	840	20	25	67	565		
Итого за день	5 875	208	181	589	4754		

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		485	23	24	34	441	
Завтрак СВО							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		485	23	24	34	441	
Комплекс СВ							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	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 5-11		840	20	32	77	679	
Завтрак 1-4 к							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	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, ОВЗ		485	23	24	34	441	
Комплекс СВ							
	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		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 СВО 1-4		815	16	21	78	569	
Обед 1							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75	1 006,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 1		565	9	13	38	310	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75	1 006,03
	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	12	23	49	450	
Комплекс ОВ							
	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		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 ОВЗ		815	16	21	78	569	
Комплекс 1							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	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 1		840	20	32	77	679	
Итого за день		5 845	162	214	499	4579	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		520	25	19	71	558	
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		520	25	19	71	558	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели 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	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		915	28	35	85	761	
Завтрак 1-4 кл							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		520	25	19	71	558	
Комплекс СВ							
	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
	Тефтели 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	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	23	28	87	689	
Обед 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	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		570	10	13	35	293	
Обед 2							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	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		545	18	22	57	497	
Комплекс ОВ							
	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
	Тефтели 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	10 015,05
Итого за Комплекс ОВЗ		830	23	28	87	689	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели 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	10 015,05
Итого за Комплекс 1		915	28	35	85	761	
Итого за день		6 165	205	218	649	5364	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Макароны под сырной шапочкой	200	12	10	44	318	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 СВО 1-4		480	17	13	77	489	
Завтрак СВО							
	Макароны под сырной шапочкой	200	12	10	44	318	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 СВО 5-11		480	17	13	77	489	
Комплекс СВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96	1 006
	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			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		900	44	30	119	916	
Завтрак 1-4 к							
	Макароны под сырной шапочкой	200	12	10	44	318	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, ОВЗ		480	17	13	77	489	
Комплекс СВ							
	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
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	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 СВО 1-4		880	48	30	123	946	
Обед 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	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		505	5	5	41	231	
Обед 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			7	29	10 015,05
Итого за Обед 2		515	38	20	74	618	
Комплекс ОВ							
	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
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	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		880	48	30	123	946	
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			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс 1		820	43	25	108	820	
Итого за день		5 940	277	179	819	5944	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	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
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	27	21	79	603	
Завтрак СВО							
	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
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	27	21	79	603	
Комплекс СВ							
	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	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 к							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	27	21	79	603	
Комплекс СВ							
	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	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							
	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
	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		570	10	11	37	286	
Обед 2							
	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	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2		545	17	23	69	545	
Комплекс ОВ							
	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	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 ОВЗ		770	20	24	98	681	
Комплекс 1							
	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	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 1		855	26	29	94	731	
Итого за день		5 910	200	203	727	5464	

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	19	14	69	473	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		500	19	14	69	473	
Комплекс СВ							
	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
	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		840	21	29	80	664	
Завтрак 1-4 кл							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	19	14	69	473	
Комплекс СВ							
	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 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	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 1-4		795	18	27	90	667	
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	10 015,05
Итого за Обед 1		565	10	13	41	321	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	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		455	11	17	45	375	
Комплекс ОВ							
	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 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	10 015,05
Итого за Комплекс ОВЗ		795	18	27	90	667	
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	10 015,05

Итого за Комплекс 1	820	21	30	79	667	
Итого за день	5 770	156	185	632	4780	

(лист 10)

Рацион: Меню Подгорный 01.01.2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15,03
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		490	15	26	62	536	
Завтрак СВО							
	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15,03
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		490	15	26	62	536	
Комплекс СВ							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	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 СВО 5-11		880	27	24	81	668	
Завтрак 1-4 к							
	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15,03
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		490	15	26	62	536	
Комплекс СВ							
	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 СВО 1-4		795	22	18	83	604	
Обед 1							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	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 ОВ							
	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 клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	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		880	27	24	81	668	
Итого за день		5 900	170	186	602	4849	

Итого за период	59 055	1946	1970	6594	51583	
Среднее значение за период		194,6	197	659,4	5158,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____