

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » сентября 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.

« 1 » сентября 2024 г.



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

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		485	16	18	64	474	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		485	16	18	64	474	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		825	22	24	95	667	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>		485	16	18	64	474	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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 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
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		780	17	27	135	839	
<b>Обед 1</b>							
	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
<b>Итого за Обед 1</b>		510	9	8	30	221	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		485	13	16	72	472	
<b>Комплекс ОБЗ</b>							

	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
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		780	17	27	135	839	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		825	22	24	95	667	
<b>Итого за день</b>		5 660	148	180	754	5127	

(лист 2)

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		500	27	19	79	599	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		500	27	19	79	599	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		910	32	32	98	811	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		500	27	19	79	599	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		<b>825</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>728</b>	
<b>Обед 1</b>							
	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
<b>Итого за Обед 1</b>		<b>565</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	<b>343</b>	
<b>Обед 2</b>							
	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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Обед 2</b>		<b>545</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>511</b>	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		<b>825</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>728</b>	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		<b>910</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>98</b>	<b>811</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>6 080</b>	<b>229</b>	<b>209</b>	<b>729</b>	<b>5729</b>	

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20		245	128
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		515	23	27	45	510	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20		245	128
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		515	23	27	45	510	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		870	27	29	108	796	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Лакомка (запеченое филе)	80	16	20		245	128
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>		515	23	27	45	510	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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		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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		825	23	27	111	772	
<b>Обед 1</b>							
	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 лимоном	200			7	32	10 015,02
<b>Итого за Обед 1</b>		565	10	11	47	330	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		485	16	18	64	474	

<b>Комплекс ОВЗ</b>	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		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
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		825	23	27	111	772	
<b>Комплекс 1</b>	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		870	27	29	108	796	
<b>Итого за день</b>		5 985	195	222	684	5470	

(лист 4)

**Рацион: Меню Подгорный 2024****Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>	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
	<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		515	38	20	77	632
<b>Завтрак СВО 5-11</b>	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
	<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		515	38	20	77	632
<b>Комплекс СВО 5-11</b>	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
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		845	21	26	64	563
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>	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
	<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		515	38	20	77	632
<b>Комплекс СВО 1-4</b>	Борщ со сметаной на МКБ	250/5	3	6	17	135	2 002
	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
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		820	17	24	68	548	
<b>Обед 1</b>							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Обед 1</b>		510	9	8	33	236	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		515	12	18	40	366	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							
	Борщ со сметаной на МКБ	250/5	3	6	17	135	2 002
	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
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		820	17	24	68	548	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
<b>Итого за Комплекс 1</b>		845	21	26	64	563	
<b>Итого за день</b>		5 900	211	186	568	4720	

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		485	23	24	34	441	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		485	23	24	34	441	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		840	20	24	74	592	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		485	23	24	34	441	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		815	16	21	78	569	
<b>Обед 1</b>							
	Суп с клёцками 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
<b>Итого за Обед 1</b>		565	8	7	35	242	
<b>Обед 2</b>							
	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
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Обед 2</b>		485	11	17	46	379	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							



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
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>	<b>815</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>569</b>	
<b>Комплекс 1</b>						
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
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
<b>Итого за Комплекс 1</b>	<b>840</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>592</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>5 815</b>	<b>160</b>	<b>186</b>	<b>487</b>	<b>4266</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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 на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		<b>520</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>582</b>	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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 на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		<b>520</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>582</b>	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		<b>935</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>86</b>	<b>774</b>	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>							
	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 на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		<b>520</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>582</b>	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		830	23	28	87	689	
<b>Обед 1</b>							
	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
<b>Итого за Обед 1</b>		570	10	13	35	293	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		545	18	22	57	497	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		830	23	28	87	689	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		915	28	35	85	761	
<b>Итого за день</b>		6 185	205	222	659	5449	

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	Макароны, 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
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		480	18	16	82	533	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	Макароны, 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
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		480	18	16	82	533	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Помидор в нарезке	80	1		3	19	1 038
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		900	44	25	111	839	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>							
	Макароны, 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
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>		480	18	16	82	533	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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			7	29	10 015,05
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		860	43	25	110	830	
<b>Обед 1</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Помидор в нарезке 60	60	1		2	14	2 024
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
<b>Итого за Обед 1</b>		565	6	5	43	245	
<b>Обед 2</b>							
	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

<b>Итого за Обед 2</b>		515	38	20	74	618	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							
	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			7	29	10 015,05
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		860	43	25	110	830	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		820	43	25	108	820	
<b>Итого за день</b>		5 960	271	173	802	5781	

(лист 8)

**Рацион: Меню Подгорный 2024****Неделя: 2****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		515	27	21	79	603	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		515	27	21	79	603	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		855	26	29	94	731	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		515	27	21	79	603	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							

	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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		770	20	24	98	681	
<b>Обед 1</b>							
	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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Обед 1</b>		570	10	11	40	300	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		545	17	23	69	545	
<b>Комплекс ОВЗ</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		770	20	24	98	681	
<b>Комплекс 1</b>							
	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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
<b>Итого за Комплекс 1</b>		855	26	29	97	745	
<b>Итого за день</b>		5 910	200	203	733	5492	

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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
	Кисель	200			27	109	55
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		500	19	14	89	554	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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
	Кисель	200			27	109	55
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		500	19	14	89	554	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		840	21	29	80	664	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>							
	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
	Кисель	200			27	109	55
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ</b>		500	19	14	89	554	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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	10 015,05
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		815	18	26	91	664	
<b>Обед 1</b>							
	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
<b>Итого за Обед 1</b>		565	10	13	41	321	
<b>Обед 2</b>							
	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	10 015,05
<b>Итого за Обед 2</b>		515	12	21	48	426	
<b>Комплекс ОБЗ</b>							

	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	10 015,05
<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>		815	18	26	91	664	
<b>Комплекс 1</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>		820	21	30	79	667	
<b>Итого за день</b>		5 870	157	187	697	5068	

(лист 10)

## Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак СВО 1-4</b>							
	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 на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
<b>Итого за Завтрак СВО 1-4</b>		490	14	27	65	559	
<b>Завтрак СВО 5-11</b>							
	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 на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
<b>Итого за Завтрак СВО 5-11</b>		490	14	27	65	559	
<b>Комплекс СВО 5-11</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 5-11</b>		880	27	24	81	668	
<b>Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>							
	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 на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
<b>Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ</b>		490	14	27	65	559	
<b>Комплекс СВО 1-4</b>							
	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
<b>Итого за Комплекс СВО 1-4</b>		795	22	18	83	604	
<b>Обед 1</b>							
	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
<b>Итого за Обед 1</b>		565	9	10	33	262	
<b>Обед 2</b>							
	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
<b>Итого за Обед 2</b>		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
	<b>Итого за Комплекс ОВЗ</b>	<b>795</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>604</b>	
Комплекс 1	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	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
<b>Итого за Комплекс 1</b>	<b>880</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>81</b>	<b>701</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>5 900</b>	<b>168</b>	<b>195</b>	<b>611</b>	<b>4951</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>59 265</b>	<b>1944</b>	<b>1963</b>	<b>6724</b>	<b>52053</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>194,4</b>	<b>196,3</b>	<b>672,4</b>	<b>5205,3</b>		

Составил Дьячкова Администратор

