

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 (родительская плата)**

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		
Завтрак СВО 1-4							
	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 5-11							
	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 СВО 5-11							
	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 СВО 5-11		825	22	24	95	667	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	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 СВО 1-4							
	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
Итого за Комплекс СВО 1-4		780	17	27	135	839	
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 ОБЗ							

	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
Итого за Комплекс ОВЗ		780	17	27	135	839	
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		5 660	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		
Завтрак СВО 1-4							
	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 5-11							
	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 СВО 5-11							
	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 класс, ОВЗ							
	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 СВО 1-4							
	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							
	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
Итого за Обед 2		545	18	22	60	511	
Комплекс ОВЗ							
	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 2024

Неделя: 1

День: среда

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		245	128
	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	23	27	45	510	
Завтрак СВО 5-11							
	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
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	23	27	45	510	
Комплекс СВО 5-11							
	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
Итого за Комплекс СВО 5-11		870	27	29	108	796	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		515	23	27	45	510	
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		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 СВО 1-4		825	23	27	111	772	
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 лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Обед 1		565	10	11	47	330	
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 ОВЗ	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
Итого за Комплекс ОВЗ		825	23	27	111	772	
Комплекс 1	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
Итого за Комплекс 1		870	27	29	108	796	
Итого за день		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		
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			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			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
	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		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			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 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
Итого за Комплекс СВО 1-4		820	17	24	68	548	
Обед 1							
	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
Итого за Обед 1		510	9	8	33	236	
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 ОВЗ							
	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
Итого за Комплекс ОВЗ		820	17	24	68	548	
Комплекс 1							
	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
Итого за Комплекс 1		845	21	26	64	563	
Итого за день		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		
Завтрак СВО 1-4							
	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 5-11							
	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 СВО 5-11							
	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
Итого за Комплекс СВО 5-11		840	20	24	74	592	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	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 СВО 1-4							
	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
	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
Итого за Обед 1		565	8	7	35	242	
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	1 037,02
	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		485	11	17	46	379	
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		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 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
Итого за Комплекс 1	840	20	24	74	592	
Итого за день	5 815	160	186	487	4266	

(лист 6)

Рацион: Меню Подгорный 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 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
Итого за Завтрак СВО 1-4		520	25	20	74	582	
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 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
Итого за Завтрак СВО 5-11		520	25	20	74	582	
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	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		935	28	36	86	774	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		520	25	20	74	582	
Комплекс СВО 1-4							
	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 ОВЗ							
	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		6 185	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		
Завтрак СВО 1-4							
	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
Итого за Завтрак СВО 1-4		480	18	16	82	533	
Завтрак СВО 5-11							
	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
Итого за Завтрак СВО 5-11		480	18	16	82	533	
Комплекс СВО 5-11							
	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
Итого за Комплекс СВО 5-11		900	44	25	111	839	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		480	18	16	82	533	
Комплекс СВО 1-4							
	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
Итого за Комплекс СВО 1-4		860	43	25	110	830	
Обед 1							
	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
Итого за Обед 1		565	6	5	43	245	
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 ОВЗ	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
Итого за Комплекс ОВЗ		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			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1		820	43	25	108	820
Итого за день		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		
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
	Итого за Завтрак СВО 1-4		515	27	21	79	603
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
	Итого за Завтрак СВО 5-11		515	27	21	79	603
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	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
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	27	21	79	603
Комплекс СВО 1-4							

	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Макароньы 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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 1		570	10	11	40	300	
Обед 2							
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Макароньы 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 ОВЗ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Макароньы 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
	Макароньы 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 1		855	26	29	97	745	
Итого за день		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		
Завтрак СВО 1-4							
	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
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 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
Итого за Завтрак СВО 5-11		500	19	14	89	554	
Комплекс СВО 5-11							
	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 класс, ОБЗ							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		500	19	14	89	554	
Комплекс СВО 1-4							
	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
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	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
	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
Итого за Обед 2		515	12	21	48	426	
Комплекс ОБЗ							

	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
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	10 015,05
Итого за Комплекс 1		820	21	30	79	667	
Итого за день		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		
Завтрак СВО 1-4							
	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
Итого за Завтрак СВО 1-4		490	14	27	65	559	
Завтрак СВО 5-11							
	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
Итого за Завтрак СВО 5-11		490	14	27	65	559	
Комплекс СВО 5-11							
	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 класс, ОВЗ							
	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		490	14	27	65	559	
Комплекс СВО 1-4							
	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 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	250/25	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
Итого за Комплекс 1	880	28	30	81	701		
Итого за день	5 900	168	195	611	4951		
Итого за период	59 265	1944	1963	6724	52053		
Среднее значение за период		194,4	196,3	672,4	5205,3		

Составил Дьячкова Администратор

