



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	250	5,71	10,61	47,10	220,87	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>13,00</b>	<b>23,36</b>	<b>114,70</b>	<b>625,862</b>	
<b>Обед</b>						
Салаг из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Биточки (со сметанным с томатом соусом )	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	304М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>29,43</b>	<b>39,13</b>	<b>166,79</b>	<b>1138,67</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,70</b>	<b>6,10</b>	<b>61,00</b>	<b>336,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1868</b>	<b>49,134</b>	<b>68,59</b>	<b>342,493</b>	<b>2101,034</b>	

**ВТОРНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>										
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M				
Овощи посезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M				
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K				
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>30,82</b>	<b>36,23</b>	<b>85,46</b>	<b>783,63</b>					
<b>Обед</b>										
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M				
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 M				
Макароны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	204 M				
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60					
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>23</b>	<b>28,9</b>	<b>156,463</b>	<b>988,52</b>					
<b>Полдник</b>										
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M				
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M				
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>15,24</b>	<b>10,65</b>	<b>53,43</b>	<b>387,90</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1785</b>	<b>69,06</b>	<b>75,784</b>	<b>295,353</b>	<b>2160,05</b>					

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 M, 330M
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 M
Овощи сезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>607</b>	<b>23,92</b>	<b>24,47</b>	<b>73,75</b>	<b>615,39</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59M
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113M
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>33,105</b>	<b>39,004</b>	<b>132,878</b>	<b>942,18</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>8,18</b>	<b>45,76</b>	<b>335,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1862</b>	<b>68,011</b>	<b>71,653</b>	<b>252,39</b>	<b>1893,264</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	224 M
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>35,65</b>	<b>24,84</b>	<b>81,03</b>	<b>701,01</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 M
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 K, 330M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,08</b>	<b>27,31</b>	<b>139,84</b>	<b>933,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15M
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>362</b>	<b>11,616</b>	<b>13,589</b>	<b>73,492</b>	<b>461,914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>81,34</b>	<b>65,739</b>	<b>294,3648</b>	<b>2096,358</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК									
Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М			
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М			
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л			
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,68</b>	<b>32,26</b>	<b>90,37</b>	<b>775,36</b>				
Обед									
Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М			
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 К			
Рыба тушеная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229М			
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>24,32</b>	<b>35,77</b>	<b>140,53</b>	<b>980,60</b>				
Полдник									
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л			
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92				
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>12,22</b>	<b>81,18</b>	<b>477,75</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>66,386</b>	<b>80,246</b>	<b>312,076</b>	<b>2233,713</b>				

2-я неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК												
Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 M						
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00							
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544K						
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M						
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,53</b>	<b>432,60</b>	<b>698,5</b>							
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M						
Суп картофельный с клецками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 M						
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 M, 331M						
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M						
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00							
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60							
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00							
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>30,314</b>	<b>32,573</b>	<b>146,833</b>	<b>1022,34</b>							
<b>Полдник</b>												
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 M						
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>6,15</b>	<b>12,1</b>	<b>67,62</b>	<b>401,5</b>							
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>57,224</b>	<b>65,203</b>	<b>647,054</b>	<b>2122,342</b>							

## ВТОРНИК

<b>ЗАВТРАК</b>									
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М			
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304М			
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	53М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>25,57</b>	<b>23,60</b>	<b>107,63</b>	<b>747,84</b>				
<b>Обед</b>									
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М			
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М			
Поджарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М			
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310М			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М			
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>30,18</b>	<b>43,83</b>	<b>123,08</b>	<b>1001,92</b>				
<b>Полдник</b>									
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00				
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00				
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>11,11</b>	<b>96,89</b>	<b>544,4</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>69,213</b>	<b>78,544</b>	<b>327,6</b>	<b>2294,156</b>				



**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>									
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 M			
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 K			
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M			
Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>567</b>	<b>12,50</b>	<b>14,69</b>	<b>94,47</b>	<b>565,68</b>				
<b>Обед</b>									
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 K			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 M			
Плов из пшеницы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291 M			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>32,58</b>	<b>35,57</b>	<b>142,98</b>	<b>946,68</b>				
<b>Полдник</b>									
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60				
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M			
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>357</b>	<b>13,076</b>	<b>21,249</b>	<b>54,222</b>	<b>477,584</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1754</b>	<b>58,147</b>	<b>71,508</b>	<b>291,672</b>	<b>1989,948</b>				

четверг

ЗАВТРАК									
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M			
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л			
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M			
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>28,55</b>	<b>21,37</b>	<b>87,29</b>	<b>662,19</b>				
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52M			
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 M			
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227M			
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312M			
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>32,60</b>	<b>22,51</b>	<b>121,55</b>	<b>809,44</b>				
<b>Полдник</b>									
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M			
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92				
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>6,19</b>	<b>3,18</b>	<b>51,66</b>	<b>298,19</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>67,344</b>	<b>47,056</b>	<b>260,5</b>	<b>1769,822</b>				

**ПЯТНИЦА**

ЗАВТРАК									
Котлеты рубленые из птицы( со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294М,330М			
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309М			
Икра кабачковая	100	1,88	6,18	10,15	105,18	25 К			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>25,87</b>	<b>81,31</b>	<b>656,20</b>				
Обед									
Овощи сезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 М			
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 М			
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	259М			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>34,51</b>	<b>42,45</b>	<b>112,60</b>	<b>955,86</b>				
Полдник									
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	1281 М			
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00				
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>10,49</b>	<b>62,34</b>	<b>398,9</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1888</b>	<b>70,95</b>	<b>78,8106</b>	<b>256,2523</b>	<b>2010,96227</b>				
<b>Итого по меню:</b>	<b>18370</b>	<b>656,81</b>	<b>703,13</b>	<b>3279,76</b>	<b>20671,65</b>				

в т.ч.	итого за завтрак	5789	246,44	247,2186	1248,63	6831,68
	среднее значение за завтрак	578,9	24,64	24,72	124,86	683,17
	итого за обед	8737	304,11	347,05	1383,53	9719,65
	среднее значение за обед	873,7	30,41	34,70	138,35	971,96
	итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328
	среднее значение за полдник	384,4	10,6252	10,8868	64,7594	412,0328
	Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720
	Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%		73	76	86	76

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.