

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____

Основное 10-дневное меню завтраков, обедов для учащихся с 7 до 12 лет, обучающихся с ОВЗ с 7 до 12 лет, обучающихся с 7 до 12 лет членов семей отдельных категорий граждан (мобилизованные) с 09.01.2024г.

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)

Неделя 1

День 1

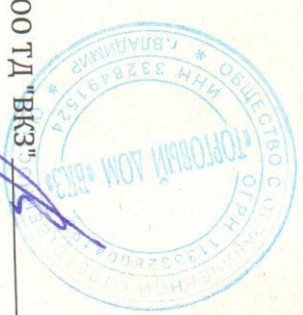
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	6,19	7,93	46,22	288,81	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Бутерброд с маслом	40	2,23	7,40	15,66	96,34	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Фрукт свежий	150	1,50	0,60	23,10	107,30	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Итого за завтрак	590	9,92	15,93	92,02	520,58		
Обед	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	1,43	0,20	5,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	6,17	6,46	17,05	167,81	Рец. 96 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Гуляш из птицы	90	15,97	16,90	8,68	285,19	Рец. 311 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Рис отварной	150	3,73	5,24	39,26	183,15	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Компот плодовой	200	0,90	0,08	7,05	36,14	Рец. 344 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015	
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016	
	Итого за обед	770	35,74	30,00	123,96	948,54		
	На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за первый день			45,66	45,93	216,03	1469,26		

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____



**Неделя 1
День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,96	6,80	20,45	186,73	Рец. 174 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	32,47	125,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 С6. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Кофейный напиток с молоком	200	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	270	7,79	8,01	68,68	344,98	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	5,16	5,97	9,75	277,32	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,39	7,48	35,81	221,86	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Мясо тушеное с луком	90	13,23	16,28	44,42	354,58	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 С6. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 С6. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	710	30,31	30,85	147,60	1147,22	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за второй день			38,10	38,86	216,34	1492,34	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____



Неделя 1
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная со ступенным молоком	155	11,30	14,98	35,57	329,26	Рец. 223 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с сыром	40	4,58	4,17	13,85	117,40	Рец. 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Сок фруктовый	200	0,50	0,2	20,10	92,00	
	Итого за завтрак	240	16,38	19,15	69,52	538,66	
	Суп вермишелевый с курицей	200	7,19	5,60	21,54	171,04	Рец. 111 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
Обед	Картофельное пюре	150	5,36	5,15	30,13	188,26	Рец. 312 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Котлета рыбная	80	11,30	5,71	11,45	178,76	Рец. 234 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из яблок свежих	200	0,12	0,11	17,89	74,96	Рец. 352 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	700	31,50	17,70	127,40	864,56	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за третий день			47,88	36,85	196,98	1403,36	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____



**Неделя 1
День 4**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,39	7,48	35,81	221,86	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Яйцо отварное	50	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2016
	Бутерброд с маслом	40	2,23	7,40	15,66	96,34	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Йогурт	150	3,20	2,40	4,50	52,00	
	Итого за завтрак		390,00	16,31	22,48	56,37	446,20
Обед	Огурец соленый //	60	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 150 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Огурец свежий	200	6,72	3,62	18,22	152,94	Рец. 259 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп рыбный	175	12,30	28,19	16,59	413,68	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Компот из свежих фруктов	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	40	3,80	0,45	24,75	135,00	
Итого за обед		705,00	27,17	33,11	93,90	874,25	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
	Аскорбиновая кислота	0,06		0,00			
Итого за четвертый день			43,48	55,58	150,33	1320,60	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____



**Неделя 1
День 5**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,95	6,15	23,48	150,66	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	150	1,50	0,60	23,10	107,3	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	32,47	125,13	
	Итого за завтрак	580	9,70	10,29	86,09	303,92	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,93	3,97	17,96	117,11	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Котлета рубленая из птицы	80	13,97	15,02	21,00	336,85	Рец. 294 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	150	2,97	4,85	34,82	177,25	Рец. 309 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	700	28,40	24,95	131,40	924,67	
	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
На день	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за пятый день		38,10	35,24	217,54	1228,72	
Итого среднее значение за пять дней			42,64	42,49	199,44	1382,85	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____



**Неделя 2
День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	200	5,51	6,48	27,05	170,27	Рец. 173 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,72	10,42	18,39	131,89	Рец. 1, 3 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с молоком	200	1,61	3,58	11,25	82,07	Рец. 378 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Фрукт свежий	100	1,00	0,40	15,40	71,50	Рец. 338 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	550	12,84	20,88	72,09	455,73	Рец. 47 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
Обед	Салат из квашеной капусты //	60	0,64	2,06	6,48	48,67	Рец. 99 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Отурец свежий	200	5,08	6,58	15,22	133,45	Рец. 309 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Макаронны отварные	150	2,97	4,85	34,82	177,25	Рец. 260 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Гуляш из мяса	90	14,20	13,57	15,48	281,44	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	
Итого за обед	770	30,53	28,28	130,02	940,26		
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за шестой день			43,37	49,17	202,11	1395,99	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

**Неделя 2
День 7**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,39	7,48	35,81	221,86	Рец. 302 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Дейцо отварное	50	6,50	5,20	0,40	76,00	Рец. 209 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2016
	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	32,47	125,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	200	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	270	7,79	8,01	68,68	344,98	
Обед	Пи из свежей капусты с курицей	200	5,16	5,97	9,75	277,32	Рец. 88 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2014
	Котлета домашняя с соусом	80	11,77	15,52	29,15	265,47	Рец. 271 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Картофель отварной	150	4,03	5,93	29,64	183,40	Рец. 310 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
Итого за обед	500	23,33	22,57	116,42	742,33		
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за седьмой день			31,11	30,58	185,15	1087,45	



Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"



**Неделя 2
День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	12,24	14,07	22,28	275,49	Рец. 222 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Соус молочный сладкий	20	0,40	1,16	2,98	23,00	Рец. 327 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Бутерброд с маслом	40	2,23	7,40	15,66	96,34	Рец. 1 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,04	28,13	Рец. 376 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	410	14,86	22,63	47,96	422,96	
Обед	Горошек зеленый конс. //	60	1,43	0,20	5,53	24,70	Рец. 22 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Помидор свежий	200	7,19	5,60	21,54	171,04	Рец. 111 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп вермишелевый с курицей	150	3,73	5,24	39,26	183,15	Рец. 304 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рис отварной	80	11,60	7,08	8,28	144,00	Рец. 231 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Поджарка из рыбы	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	560,00	31,49	19,24	120,99	774,44	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
Итого за восьмой день			46,35	41,87	169,00	1197,53	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"



**Неделя 2
День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	6,19	7,93	46,22	288,81	Рец. 204 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Кондитерское изделие	30	2,25	3,54	32,47	125,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Кофейный напиток с молоком	200	1,74	4,02	11,46	84,85	Рец. 379 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Итого за завтрак	470	13,98	15,94	114,90	633,79	
Обед	Огурец соленый //	60	0,50	0,06	1,07	8,19	Рец. 36 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Огурец свежий	200	4,98	6,54	18,58	159,31	Рец. 82 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Борщ со сметаной и мясом	175	12,56	11,72	15,20	217,00	Рец. 289 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Рагу из овощей с курицей	200	0,11	0,11	11,63	47,90	Рец. 342 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из свежих фруктов	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб ржаной	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	705	25,69	19,56	92,87	683,95	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за девятый день		39,67	35,50	207,83	1317,87	

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

Утверждаю

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"



**Неделя 2
День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,95	6,15	23,48	150,66	Рец. 175 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Сок фруктовый	200	0,50	0,2	20,10	92,00	
	Бутерброд с джемом	40	2,42	3,87	29,15	161,00	Рец. 2 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,85	81,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за завтрак	30	11,15	10,29	87,58	484,66	
Обед	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	Рец. 73 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Суп гороховый с мясом	200	5,10	5,56	29,51	205,98	Рец. 102 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Плов из птицы	175	14,93	16,34	32,57	278,74	Рец. 291 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,23	41,91	Рец. 349 СРБ для ООУ Тутельян В.А. 2015
	Хлеб ржаной	30	3,74	0,68	21,65	116,55	Рец. 19 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,75	135,00	Рец. 18 Сб. рецептур Кучма В.Р. 2016
	Итого за обед	705,00	28,52	26,80	124,14	832,66	
На день	Соль йодированная	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Аскорбиновая кислота	0,06	0,00	0,00	0,06	0,14	
	Итого за Десятый день		39,67	37,09	211,78	1317,46	
	Итого среднее значение за пять дней		40,03	38,84	195,18	1263,26	
	Итого среднее значение за Десять дней		41,34	40,67	197,31	1323,06	