

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	18	84	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			17,72	23,77	75,51	584,42	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Рассольник Ленинградский	250	1,76	4,95	7,9	89,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	90	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
Компот из свежих плодов			0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,46	28,09	147,98	959,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,18	51,86	223,49	1543,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	24,26	23,5	99,47	704,72	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88				
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	92	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	196	ПР
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	35,16	40,96	162,58	132,8	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,42	64,46	262,05	1144,79	1849,51

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	7,63	11,1	50,78	334	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	15,9	19,3	118,18	711,8	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7	14,85	101,94	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	22,31	45,64	155,6	1042,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	38,21	64,94	273,78	1753,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223	
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376	
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,62	4,22	30,36	170,2	2	
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,48	17,86	87,07	603,7		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	234	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР	
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	84,8	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,66	30,79	151,71	979,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	52,14	48,65	238,78	1583,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Птица тушенная в соусе	100	12,3	11,51	3,5	167	290
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	5,48	5,9	24,62	174,6	303
	Хлеб пшеничный	50	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	24,39	25,01	91,77	663,54	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Голубцы ленивые с соусом	75/15	11,61	6,63	10,53	163,18	287/331
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	30,68	25,91	163,11	1003,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	55,07	50,92	254,88	1666,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		558	16,1	21,54	80,6	597,28	
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	32,18	31,61	157,79	1018,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	48,28	53,15	238,39	1616,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	24	115	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	20,84	21,38	123,8	770,84	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Компот из свежих плодов		940	29,21	24,72	148,79	922,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1570	50,05	46,1	272,59	1693,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520	16,16	19,01	105,72	661,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	117,25	103
	Гуляш	100	14,55	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,38	33,24	145,48	986,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	47,54	52,25	251,2	1648,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	30,36	170,18	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510	23,71	18,92	86,74	615,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,73	202,14	309
	Хлеб пшеничный	55	4,13	1,37	33	154	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	41,3	42,63	143,38	1067,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	65,005	62	230	1682,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Птица тушенная в соусе	100	12,3	11,51	3,5	167	290
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	180	5,48	5,9	24,62	174,6	303
	Хлеб пшеничный	50	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	24,39	25,01	91,77	663,54	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,18	25,55	155,58	942,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,57	50,56	247,35	1605,98	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	517,465	544,44	2492,63	16643,69
Среднее значение за период в день	51,7465	54,444	249,263	1664,369
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	49,5	50,6	210,7	1496
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	104,5	107,6	118,3	111,3

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.
 - в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).
 - в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
 - Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.
- При приготовлении блюд используется йодированная соль.
- Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.