



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «ЯСШ № 2 «Школа будущего»

И.Л.Хохликова

УТВЕРЖДАЮ:
Никитин Алексей Владимирович (ИП)



А.В.Никитин

О С Н О В Н О Е М Е Н Ю

для организации горячего питания обучающихся
(возрастная категория 7-11 лет и 12 лет и старше)

в МБОУ «ЯСШ № 2 «Школа будущего»

с января 2023 г.

Рацион № 1 (1 смена)

Основное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
(1 смена)

возрастная группа: 7-11 лет

День	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная овсяная	210	7,74	9,20	34,20	252
	1	Бутерброд с маслом	45	3,37	8,42	16,75	153
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 1 день</i>	<i>510</i>	<i>20,51</i>	<i>22,79</i>	<i>95,55</i>	<i>654</i>
2 день		Горячее питание					
	188	Запеканка рисовая с творогом	120	6,32	9,10	32,62	241
	ПР	Молоко сгущенное 8,5%жир.	30	4,16	2,75	16,80	99
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	338	Плоды,ягоды свежие	120	1,80	0,48	11,80	57
	ПР	Батон белый царский	60	6,60	9,60	26,00	306
		<i>Итого 2 день</i>	<i>535</i>	<i>18,95</i>	<i>21,95</i>	<i>102,42</i>	<i>765</i>
3 день		Горячее питание					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,63	4,30	8,73	80
	210	Омлет натуральный	50	5,67	9,90	1,47	112
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,50	169
	376	Чай фруктовый	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		<i>Итого 3 день</i>	<i>515</i>	<i>19,25</i>	<i>20,68</i>	<i>84,30</i>	<i>577</i>
4 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с масл.	210	5,10	10,72	33,42	251
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		<i>Итого 4 день</i>	<i>505</i>	<i>20,91</i>	<i>23,24</i>	<i>96,65</i>	<i>663</i>
5 день		Горячее питание					
	62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,90	49
	399	Блины со сладким соусом	160	15,30	18,30	50,00	264
	377	Чай с сахаром,лимоном	222	0,13	0,02	15,00	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого 5 день</i>	<i>502</i>	<i>22,15</i>	<i>23,51</i>	<i>100,90</i>	<i>596</i>
6 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная манная с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251
	1	Бутерброд с маслом	45	3,37	8,42	16,75	153
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб ржаной	50	4,46	0,55	26,00	115
		<i>Итого 6 день</i>	<i>505</i>	<i>18,02</i>	<i>23,23</i>	<i>92,73</i>	<i>638</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
7 день		Горячее питание					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,63	4,30	8,73	80
	204	Макароны отварные с сыром	170	11,50	13,50	29,00	284
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого 7 день</i>	<i>505</i>	<i>19,18</i>	<i>22,95</i>	<i>81,93</i>	<i>647</i>
8 день		Горячее питание					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,45	3,61	1,40	40
	215	Омлет паровой	55	5,67	9,90	1,47	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	6,37	9,14	38,97	285
	376	Чай фруктовый	215	6,13	1,02	18,50	98
	ПР	Батон белый /хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		<i>Итого 8 день</i>	<i>510</i>	<i>24,60</i>	<i>28,80</i>	<i>89,34</i>	<i>756</i>
9 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 9 день</i>	<i>510</i>	<i>19,85</i>	<i>22,91</i>	<i>91,25</i>	<i>637</i>
10 день		Горячее питание					
	338	Плоды,ягоды(яблоки свежие)	120	0,48	0,48	14,80	57
	399	Оладьи со сладким соусом	160	15,30	18,30	50,00	264
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	40	4,40	6,40	17,00	202
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого 10 день</i>	<i>565</i>	<i>22,93</i>	<i>25,53</i>	<i>113,00</i>	<i>654</i>
В среднем за 10 дней, всего				20,64	23,56	94,81	659

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, - 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.- М.: ДеЛи плюс, 2012

Рацион № 1 (вторая смена)
Основное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
(2 смена)

возрастная группа: 7-11 лет

День	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,73	10,31	143
	302	Каша вязкая (пшеничная)	100	4,00	4,50	25,00	152
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого 1 день</i>	720	31,77	19,81	104,85	687
2 день		Горячее питание					
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	5,42	12,11	86
	399	Блинчики	120	13,12	15,71	50,90	323
	330	Соус сметанный	30	4,16	2,75	16,80	99
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого 2 день</i>	680	27,37	26,45	138,37	778
3 день		Горячее питание					
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	255	Печень по-строгановски	100	15,26	13,23	3,52	185
	302	Каша вязкая (пшено)	100	4,00	4,50	25,00	152
	376	Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого 3 день</i>	725	28,76	25,71	92,60	703
4 день		Горячее питание					
	94	Рассольник со сметаной	255	2,33	6,20	15,76	128
	204	Макароны отварные с сыром	170	11,00	10,00	26,45	237
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	40	4,40	6,40	17,00	202
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого 4 день</i>	695	20,54	22,95	90,41	698
5 день		Горячее питание					
	88	Щи со сметаной	250/5	1,93	5,95	11,08	122
	294	Котлета куриная с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша ячневая вязкая	150	8,80	7,63	50,50	306
	348	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого 5 день</i>	775	27,93	27,03	138,84	908

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Горячее питание					
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,73	10,31	143
	305	Рис припущенный	150	4,85	5,73	48,80	266
	376	Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		Итого 6 день	770	32,63	21,07	128,61	801
7 день		Горячее питание					
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	204	Макароны отварные с сыром	170	11,00	10,00	26,45	237
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	60	6,60	9,60	26,00	306
		Итого 7 день	685	19,66	25,29	78,73	727
8 день		Горячее питание					
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	5,42	12,11	86
	215	Омлет паровой	55	5,67	9,90	1,47	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	6,37	9,14	38,97	285
	348	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		Итого 8 день	725	22,09	30,52	119,75	820
9 день		Горячее питание					
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	401	Оладьи со сладким соусом	150	18,40	22,00	71,26	452
	376	Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого 9 день	665	26,44	32,82	126,54	857
10 день		Горячее питание					
	101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	5,42	12,11	86
	301	Кнели из кур	100	10,43	12,30	12,50	202
	302	Каша пшенная	150	8,80	7,63	50,50	306
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		Итого 10 день	770	30,77	27,77	132,43	859
	В среднем за 10 дней, всего			26,80	25,94	115,11	784

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда готовятся на курином бульоне и подаются с зеленью

Рацион № 2
Основное меню двухразового питания для обучающихся льготных
категорий 1-4 классов

возрастная группа: 7-11 лет

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Завтрак					
	182	Каша молочная овсяная	210	7,74	9,20	34,20	252
	1	Бутерброд с маслом	45	3,37	8,42	16,75	153
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	<i>510</i>	<i>20,51</i>	<i>22,79</i>	<i>95,55</i>	<i>654</i>
		Обед					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,45	3,61	1,40	40
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
	235/330	Шницель рыбный нат. с соусом	100	14,71	9,51	12,01	143
	304	Рис отварной	150	4,85	5,73	48,80	266
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Батон белый/хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		<i>Итого обед</i>	<i>820</i>	<i>31,64</i>	<i>29,41</i>	<i>135,75</i>	<i>933</i>
		Всего 1 день		52,15	52,20	231,30	1587
2 день		Завтрак					
	188	Запеканка рисовая с творогом	120	6,32	9,10	32,62	241
	ПР	Молоко сгущенное с сахаром	30	4,16	2,75	16,80	99
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	338	Фрукты, ягоды свежие	120	1,80	0,48	11,80	57
	ПР	Батон белый царский	60	6,60	9,60	26,00	306
		<i>Итого завтрак</i>	<i>545</i>	<i>18,95</i>	<i>21,95</i>	<i>102,42</i>	<i>765</i>
		Обед					
	47	Салат из квашеной капусты	60	0,80	1,95	3,88	36
	101	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	5,42	12,11	86
	294	Котлета рубленая с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша "Артек" с маслом	150	6,37	9,14	38,97	285
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого обед</i>	<i>830</i>	<i>26,86</i>	<i>30,08</i>	<i>124,98</i>	<i>860</i>
		Всего 2 день		45,81	52,03	227,40	1625
3 день		Завтрак					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,63	4,30	8,73	80
	210	Омлет натуральный	50	5,67	9,90	1,47	112
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,50	169
	376	Чай фруктовый	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		<i>Итого завтрак</i>	<i>535</i>	<i>19,25</i>	<i>20,68</i>	<i>84,30</i>	<i>577</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	70/71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,06	1,14	5,7
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	255	Печень по-строгановски	100	15,26	13,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная	150	8,80	7,63	50,50	306
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		Итого обед	825	32,08	28,34	118,33	869
		Всего 3 день		51,33	49,02	202,63	1447
4 день		Завтрак					
	182	Каша молочная рисовая с масл.	210	5,10	10,72	33,42	254
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		Итого завтрак	520	20,91	23,24	96,65	663
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	1,00	0,11	4,32	21
	94	Рассольник со сметаной	250	2,35	7,09	12,70	114
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	10,43	12,30	12,50	202
	302	Каша ячневая	150	4,80	4,43	30,90	306
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		Итого обед	820	26,12	26,19	140,08	995
		Всего 4 день		47,03	49,43	236,73	1658
5 день		Завтрак					
	62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,90	49
	399	Блины со сладким соусом	160	15,30	18,30	50,00	264
	377	Чай с сахаром,лимоном	222	0,13	0,02	15,00	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого завтрак	502	22,15	23,51	100,90	596
		Обед					
	67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
	88	Щи со сметаной	250/5	1,93	5,95	11,08	122
	301	Кнели из кур	100	10,43	12,30	12,50	202
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,50	169
	348	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		Итого обед	825	25,24	30,89	114,85	839
		Всего 5 день		47,39	54,40	215,75	1435
6 день		Завтрак					
	182	Каша молочная манная с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251
	1	Бутерброд с маслом	45	3,37	8,42	16,75	153
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб ржаной	50	4,46	0,55	26,00	115
		Итого завтрак	505	18,02	23,23	92,73	638

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,45	3,61	1,40	40
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	9,51	12,01	143
	305	Рис припущенный	150	4,85	5,73	48,80	266
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		<i>Итого обед</i>	820	32,57	26,39	131,87	841
		Всего 6 день		50,59	49,62	224,60	1479
7 день		Завтрак					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,63	4,30	8,73	80
	204	Макароны отварные с сыром	170	11,50	13,50	29,00	284
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого завтрак</i>	505	19,18	22,95	81,93	647
		Обед					
	47	Салат из квашеной капусты	60	0,80	1,95	3,88	36
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	294	Котлета рубленая куриная	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша гречневая	150	8,80	7,63	50,50	306
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,00	156
		<i>Итого обед</i>	820	28,18	28,30	140,93	936
		Всего 7 день		47,36	51,25	222,86	1583
8 день		Завтрак					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,45	3,61	1,40	40
	215	Омлет паровой	55	5,67	9,90	1,47	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	6,37	9,14	38,97	285
	376	Чай фруктовый	215	6,13	1,02	18,50	98
	ПР	Батон белый/хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		<i>Итого завтрак</i>	535	24,60	28,80	89,34	756
		Обед					
	52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	3,77	51
	103	Суп картофельный с макаронами	250	2,68	2,83	17,40	86
	269	Биточки особые с соусом	100	10,80	13,40	10,32	203
	302	Каша ячневая	150	4,80	4,43	30,90	306
	348	Компот из яблок	200	0,33	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого обед</i>	820	26,90	26,73	128,19	943
		Всего 8 день		51,50	55,53	217,53	1699
9 день		Завтрак					
	182	Каша молочная рисовая с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	510	19,85	22,91	91,25	637

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	70/71	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,06	1,14	57
	82	Борщ с капустой, картофелем	250/5	1,93	5,75	11,18	112
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	10,43	12,30	12,50	202
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,50	169
	354	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		Итого обед	820	26,07	25,02	114,21	791
		Всего 9 день		45,92	47,93	205,46	1428
10 день		Завтрак					
	338	Плоды,ягоды(яблоки свежие)	120	0,48	0,48	14,80	57
	399	Оладьи со сладким соусом	160	15,30	18,30	50,00	264
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	40	4,40	6,40	17,00	202
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого завтрак	565	22,93	25,53	113,00	654
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	1,00	0,11	4,32	21
	101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	5,42	12,11	86
	301	Кнели из кур	100	10,43	12,30	12,50	202
	302	Каша пшенная	150	8,80	7,63	50,50	306
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	7,60	1,96	32,00	156
		Итого обед	820	30,80	27,42	131,63	856
		Всего 10 день		53,73	52,95	244,63	1510
В среднем за 10 дней, всего				49,28	51,44	222,89	1545

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда готовятся на курином бульоне и подаются с зеленью

Рацион № 3
**Основное меню двухразового питания для обучающихся льготных
категорий 5-11 классов**

возрастная группа: 12-18 лет

День	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная овсяная	250	9,21	10,60	40,70	300
	1	Бутерброд с маслом	50	3,74	9,4	18,6	170
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	550	22,35	25,17	103,90	719
		Обед					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,75	6,00	2,33	67
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,60	6,30	19,80	178
	235/330	Шницель рыбный нат. с соусом	100	14,71	9,51	12,01	143
	304	Рис отварной	200	6,46	7,64	65,00	354
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Батон белый/хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		<i>Итого обед</i>	960	34,66	34,74	156,14	1078
		Всего 1 день		57,01	59,91	260,04	1797
2 день		Горячее питание					
	188	Запеканка рисовая с творогом	150	7,90	11,37	40,77	301
	ПР	Молоко сгущенное с сахаром	50	6,90	4,58	28,00	165
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	338	Фрукты, ягоды свежие	120	1,80	0,48	11,80	57
	ПР	Батон белый царский	60	6,60	9,60	26,00	306
		<i>Итого завтрак</i>	595	23,27	26,05	121,77	891
		Обед					
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,33	3,25	6,46	60
	101	Суп картофельный с пшеном	300	2,36	6,50	14,53	103
	294	Котлета рубленая с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша "Артек" с маслом	200	8,50	12,19	38,97	285
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого обед</i>	970	29,91	35,51	129,98	901
		Всего 2 день		53,18	61,56	251,75	1792
3 день		Горячее питание					
	ПР	Икра кабачковая	100	2,72	7,20	14,55	133
	210	Омлет натуральный	50	5,67	9,90	1,47	112
	309	Макароны отварные	200	7,33	6,00	35,30	225
	376	Чай фруктовый	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156

		Итого завтрак	625	22,17	25,08	98,92	686
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	70/71	Овощи натуральные свежие/соленые	100	11,00	0,10	1,90	12
	82	Борщ со сметаной	300/5	2,31	6,80	13,30	146
	255	Печень по-строгановски	100	15,26	13,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная	200	11,70	10,18	67,30	408
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого обед	935	43,06	30,76	127,11	939
		Всего 3 день		65,23	55,84	226,03	1625
4 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с масл.	250	6,07	13,40	39,78	299
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		Итого завтрак	560	21,88	25,92	103,01	711
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,70	0,18	7,20	35
	94	Рассольник со сметаной	300/5	2,82	8,50	15,24	137
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	10,43	12,30	12,50	202
	302	Каша ячневая	200	6,40	5,90	41,20	408
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		Итого обед	975	29,95	29,47	161,20	1160
		Всего 4 день		51,83	55,39	264,21	1871
5 день		Горячее питание					
	62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,50	82
	399	Блины со сладким соусом	200	19,12	22,87	62,50	330
	377	Чай с сахаром, лимоном	222	0,13	0,02	15,00	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого завтрак	582	26,46	28,12	118,00	695
		Обед					
	67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125
	88	Щи со сметаной	300/5	2,31	7,14	13,29	146
	301	Кнели из кур	100	10,43	12,30	12,50	202
	309	Макароны отварные	200	7,33	6,00	35,30	225
	348	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		Итого обед	965	28,01	37,59	128,77	969
		Всего 5 день		54,47	65,71	246,77	1664
6 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная манная с маслом	250	7,27	12,76	38,54	299
	1	Бутерброд с маслом	50	3,74	9,4	18,6	170
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119
	ПР	Хлеб ржаной	50	4,46	0,55	26,00	115
		Итого завтрак	550	19,55	26,25	100,74	703

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,75	6,01	2,33	67
	102	Суп картофельный гороховый	300	6,60	6,30	19,80	178
	234	Биточек рыбный	100	14,71	9,51	12,01	143
	305	Рис припущенный	200	6,46	7,64	65,00	354
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,40	156
		<i>Итого обед</i>	960	35,58	31,70	152,30	986
		Всего 6 день		55,13	57,95	253,04	1689
7 день		Горячее питание					
	ПР	Икра кабачковая	100	2,72	7,20	14,55	133
	204	Макароны отварные с сыром	200	13,52	15,88	34,10	334
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	30	3,30	4,80	13,00	152
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		<i>Итого завтрак</i>	575	22,29	28,23	92,85	750
		Обед					
	47	Салат из квашеной капусты	100	1,33	3,25	6,46	60
	99	Суп овощной со сметаной	300/5	2,31	6,80	13,29	146
	294	Котлета рубленая куриная	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша гречневая	200	11,73	10,17	67,33	408
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,38	1,96	32,00	156
		<i>Итого обед</i>	965	32,02	33,27	162,55	1086
		Всего 7 день		54,31	61,50	255,40	1836
8 день		Горячее питание					
	21	Салат из соленых огурцов	100	0,75	6,01	2,33	67
	215	Омлет паровой	55	5,67	9,90	1,47	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	6,37	9,14	38,97	285
	376	Чай фруктовый	215	6,13	1,02	18,50	98
	ПР	Батон белый/хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		<i>Итого завтрак</i>	580	24,60	28,80	89,34	756
		Обед					
	52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,03	6,28	85
	103	Суп картофельный с макаронами	300	3,21	3,39	20,88	103
	269	Биточки особые с соусом	100	10,80	13,40	10,32	203
	302	Каша ячневая	200	6,40	5,90	41,20	408
	348	Компот из яблок	200	0,33	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	70	7,44	2,29	37,80	182
		<i>Итого обед</i>	970	29,59	31,17	144,48	1096
		Всего 8 день		54,19	59,97	233,82	1852
9 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,07	13,40	39,78	299
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130

		Итого завтрак	550	20,82	25,59	97,61	685
1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	71	Овощи натуральные свежие/соленые	100	11,00	0,10	1,90	12
	82	Борщ с капустой, картофелем	300/5	2,31	6,80	13,30	146
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	10,43	12,30	12,50	202
	309	Макароны отварные	200	7,33	6,00	35,30	225
	354	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Батон белый/хлеб ржаной	60	5,98	5,13	29,00	221
		Итого обед	965	37,16	30,45	117,09	925
		Всего 9 день		57,98	56,04	214,70	1610
10 день		Горячее питание					
	338	Флоды,ягоды(яблоки свежие)	120	0,48	0,48	14,80	57
	399	Оладьи со сладким соусом	200	19,12	22,87	62,50	330
	376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	62
	ПР	Батон белый царский	40	4,40	6,40	17,00	202
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,68	0,33	16,00	69
		Итого завтрак	605	26,75	30,10	125,50	720
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,70	0,18	7,20	35
	101	Суп картофельный с рисом	300	2,36	6,50	14,53	103
	301	Кнели из кур	100	10,43	12,30	12,50	202
	302	Каша пшениная	200	11,70	10,18	67,30	408
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	7,60	1,96	32,00	156
		Итого обед	960	34,79	31,12	153,73	989
		Всего 10 день		61,54	61,22	279,23	1709
		В среднем за 10 дней, всего		56,49	59,51	248,50	1745

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, - 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда приготавливаются на курином бульоне и подаются с зеленью