

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Ялтинская СШ № 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 организованного горячего питания обучающихся

(возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет)

в МБОУ «Ялтинская СШ № 2 «Школа будущего»

с сентября 2025 г.

Основное примерное меню одноразового горячего питания (завтрак) обучающихся (1 смена) 1-4 классов

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
2 день	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
3 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	80	6,90	0,60	37,03	176
		Итого:	515	17,87	20,28	89,19	607
4 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
5 день	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	210	4,76	4,44	17,65	130
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	570	22,61	13,51	91,32	577
6 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
7 день	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
		ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
8 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	502	16,21	20,14	80,13	565
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
10 день	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,78	31,19	256
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210	4,23	5,15	15,57	126
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	585	22,08	14,38	89,25	574
Итого по рациону			5312	186,09	175,77	1031,03	6430
Среднее значение за период			531	18,61	17,58	103,10	643

Рацион № 2

Основное примерное меню одноразового горячего питания
(обед) обучающихся (2 смена) 1-4 классов

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	0,63	3,68	1,30	41
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100	8,66	7,31	7,58	131
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,21	4,71	24,74	158
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	835	24,51	21,53	94,98	668
2 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,17	15,99	35,99	330
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	720	19,95	22,29	108,06	711
3 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	842	28,46	31,59	102,07	820
4 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,52	5,97	16,96	132
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	10,08	11,83	67,22	425
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	720	18,66	18,53	143,40	824
5 день	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76
	88	ЩИ ИЗКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,20	7,00	77
	268	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	55	7,59	21,46	10,80	266
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	790	21,09	40,32	94,51	821
6 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,66	7,31	7,58	131
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	820	23,89	22,88	121,50	785
7 день	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ.	60	1,03	3,68	4,20	54
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,11	5,85	11,29	107
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	735	18,59	25,97	93,97	682

День	№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,75	0,06	6,97	32
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,58	2,86	20,87	120
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,74	31,05	179
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	805	24,14	16,73	132,56	777
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	ПР	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	775	15,78	15,96	135,21	756
10 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,96	2,89	20,53	120
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	842	24,17	28,52	113,30	806
Итого по рациону			7969	224,72	242,52	1128,72	7604
Среднее значение за период			797	22,47	24,25	112,87	760

Основное примерное меню одноразового горячего питания (обед) обучающихся (1 смена) 1-4 классов льготных категорий

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100	8,62	7,30	7,51	130
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	27,30	23,17	139,95	872
2 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,21	4,71	24,74	158
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	880	25,06	32,12	120,98	867
3 день	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,95	3,66	5,73	60
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	882	31,72	30,21	121,70	897
4 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,34	5,95	16,59	130
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	24,54	30,94	138,78	928
5 день	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,34	9,09	93
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	24,76	36,34	116,10	885
6 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,67	7,30	10,30	137
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	26,35	23,17	142,74	879
7 день	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ.	60	1,03	3,68	4,35	55
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,93	5,83	10,92	104
	294	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	105	9,35	16,42	11,41	230
	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	880	29,23	36,34	124,66	936

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,84	20,50	117
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	133
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	24,71	35,84	140,98	992
9 день	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	28,28	115
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	23,92	30,64	133,17	898
10 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,78	2,87	20,16	118
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50/50	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	760	28,25	28,98	136,12	914
Итого по рациону			8577	265,84	307,75	1315,18	9068
Среднее значение за период			857,7	26,58	30,78	131,52	907

(полдник) обучающихся (2 смена) 1-4 классов льготных категорий

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
2 день	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
3 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	80	6,90	0,60	37,03	176
		Итого:	515	17,87	20,28	89,19	607
4 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
5 день	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	210	4,76	4,44	17,65	130
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	570	22,61	13,51	91,32	577
6 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
		ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
7 день	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
		ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
8 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	502	16,21	20,14	80,13	565
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
10 день	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,78	31,19	256
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210	4,23	5,15	15,57	126
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	585	22,08	14,38	89,25	574
Итого по рациону				5312	186,09	175,77	1031,03
Среднее значение за период				531	18,61	17,58	103,10
							643

**Основное примерное меню двухразового горячего
питания льготных категорий обучающихся
5-11 классов**

Возрастная категория - 12-18 лет

День	№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день		Завтрак					
	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	100	1,90	8,90	7,70	119
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	5,63	9,19	33,01	237
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	620	21,19	32,90	88,87	734
		Обед					
	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	100	8,62	7,30	7,51	130
	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	298
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
	Итого за прием пищи:	950	28,83	27,58	153,84	974	
	Всего за день:		50,02	60,48	242,71	1707	
2 день		Завтрак					
	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	8,68	14,57	49,26	364
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	560	18,26	15,27	136,73	745
		Обед					
	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,90	88
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	5,61	6,31	32,99	211
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	970	27,07	35,75	132,79	956
	Всего за день:		45,33	51,02	269,52	1700	
3 день		Завтрак					
	18	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,17	6,14	2,41	70
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,03	16,21	47,96	387
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	575	18,48	22,80	92,86	648
		Обед					
	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,59	6,10	9,56	100
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	200	8,44	11,98	51,38	347
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	972	34,47	35,62	138,38	1024
	Всего за день:		52,95	58,42	231,24	1672	

День	№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день		Завтрак					
	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	71
	ПР	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	560	17,63	13,42	137,15	750
		Обед					
	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,19	0,20	7,35	39
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,34	5,95	16,59	130
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,10	6,43	45,39	268
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	955	26,72	32,62	152,67	1009
	Всего за день:		44,35	46,04	289,82	1759	
5 день		Завтрак					
	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	4,76	4,44	17,65	130
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	585	22,61	13,51	91,32	577
		Обед					
	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,16	7,32	127
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,34	9,09	93
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50/50	8,82	16,04	7,14	208
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,12	10,79	39,75	280
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	850	26,83	43,08	128,95	1006
	Всего за день:		49,44	56,59	220,27	1583	
6 день		Завтрак					
	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	100	1,90	8,90	7,70	119
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	5,63	9,19	33,01	237
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	620	21,19	32,90	88,87	734
		Обед					
	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	100	7,67	7,30	10,30	137
	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	298
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
	Итого за прием пищи:	950	27,88	27,58	156,63	980	
	Всего за день:		49,07	60,48	245,50	1714	
7 день		Завтрак					
	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	8,68	14,57	49,26	364
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	560	18,26	15,27	136,73	745
		Обед					
	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,72	6,14	7,24	91
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,93	5,83	10,92	104
	294	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	105	9,35	16,42	11,41	230
	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,91	12,84	49,28	356
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	970	32,64	41,98	139,86	1061
	Всего за день:		50,90	57,25	276,59	1806	

День	№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день		Завтрак					
	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,17	6,14	2,41	70
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,03	16,21	47,96	387
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	582	18,54	22,81	93,06	650
		Обед					
	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,90	88
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,84	20,50	117
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,12	10,79	39,75	280
	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	133
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	955	26,84	40,54	154,46	1097
		Всего за день:		45,38	63,35	247,52	1747
9 день		Завтрак					
	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	71
	ПР	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	560	17,63	13,42	137,15	750
		Обед					
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,10	6,43	45,39	268
	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	28,28	115
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	955	25,95	32,28	145,12	969
		Всего за день:		43,58	45,70	282,27	1719
10 день		Завтрак					
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	100	12,57	8,78	31,19	256
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210	4,23	5,15	15,57	126
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого за прием пищи:	585	22,08	14,38	89,25	574
		Обед					
	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,19	0,20	7,35	39
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,78	2,87	20,16	118
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ В СОУСЕ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,44	11,98	51,38	347
	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого за прием пищи:	950	30,83	32,03	151,91	1016
		Всего за день:		52,91	46,41	241,16	1590
Итого по рациону				483,93	545,74	2546,60	16998
в т.ч. по приемам пищи							
- завтрак			5807	195,87	196,68	1091,99	6906
- обед			9477	288,06	349,06	1454,61	10091
Среднее значение за период				48,39	54,57	254,66	1700
в т.ч. по приемам пищи							
- завтрак			581	19,59	19,67	109,20	691
- обед			948	28,81	34,91	145,46	1009