

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТП «Сириус-Н»

В.А. Редичкин

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 75

2022г

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
п.КАДАМОВСКИЙ, ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА**

**1-ая неделя/Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,3</b>	<b>16,66</b>	<b>65,69</b>	<b>507</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>30,24</b>	<b>23,8</b>	<b>118,67</b>	<b>684</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1240</b>	<b>45,54</b>	<b>40,46</b>	<b>184,36</b>	<b>1 191</b>	

**1-ая неделя/Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	11,03	9,83	31,71	259	224
Кефир с сахаром	200	5,81	5,01	8	101	386
Печенье песочное в ассортименте	60	4,02	15,48	38,92	258	ГП
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,94</b>	<b>31,79</b>	<b>110,41</b>	<b>802</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	143	349
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>28,6</b>	<b>26,91</b>	<b>102,8</b>	<b>703</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1210</b>	<b>55,54</b>	<b>58,7</b>	<b>213,21</b>	<b>1 505</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,0	0,91	16,7	104	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75
Макаронные изделия и печень тушеная в соусе	200	3,77	0,45	21,28	105	202

<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,03</b>	<b>1,7</b>	<b>68,03</b>	<b>407</b>	
<b>Обед</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	254	312
Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112	101
Котлеты Московские с соусом	120	11,47	23,01	12,34	304	270
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>28,9</b>	<b>33,53</b>	<b>73,1</b>	<b>813</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1270</b>	<b>38,92</b>	<b>34,56</b>	<b>141,13</b>	<b>1 219</b>	

#### 1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	143	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Омлет натуральный и кабачковая икра	150	9,29	16,55	1,76	207	210
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Печенье песочное в ассортименте	60	4,02	15,48	38,92	258	ГП
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,06</b>	<b>41,02</b>	<b>102,6</b>	<b>846</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64	52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Котлеты рыбные с соусом	120	20	19,46	25,98	256	234
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,41	8,62	36,78	250	171
<b>Всего в обед</b>	<b>777</b>	<b>34,5</b>	<b>36,45</b>	<b>113,38</b>	<b>863</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1277</b>	<b>57,56</b>	<b>77,47</b>	<b>215,98</b>	<b>1 709</b>	

#### 1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	17,06	60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,6	16,7	87	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	210 (50/125/35)	14,83	13,04	37,33	326	291
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,98</b>	<b>14,22</b>	<b>86,17</b>	<b>553</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	143	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>31,16</b>	<b>28,73</b>	<b>94,63</b>	<b>755</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>52,14</b>	<b>42,95</b>	<b>180,8</b>	<b>1 307</b>	

#### 2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57	66
Каша манная с фруктами	200	5,83	6,21	20,84	189	181
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,33</b>	<b>10,95</b>	<b>81,81</b>	<b>537</b>	
<b>Обед</b>						
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	17,06	60
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП

винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186	302
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
<b>Всего в обед</b>	<b>770</b>	<b>36,4</b>	<b>31,98</b>	<b>104,09</b>	<b>784</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>52,73</b>	<b>42,93</b>	<b>185,9</b>	<b>1 321</b>	

### 2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42	405	223
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	54
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,72</b>	<b>21,73</b>	<b>97,56</b>	<b>711</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>26,41</b>	<b>24,54</b>	<b>94,87</b>	<b>720</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>55,13</b>	<b>46,27</b>	<b>192,43</b>	<b>1 431</b>	

### 2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Икра кабачковая(готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55	ГП
Макаронные изделия и птица отварная	200	5,66	0,67	31,92	157	202
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,46</b>	<b>5,64</b>	<b>80,8</b>	<b>528</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200	2,15	2,27	13,97	94	103
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	143	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	9,52	185	255
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184	302
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>	<b>24,32</b>	<b>22,16</b>	<b>106,96</b>	<b>741</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>37,78</b>	<b>27,8</b>	<b>187,76</b>	<b>1 269</b>	

### 2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	19,76	15,11	32,09	224	279
Пюре картофельное и овощи соленые или свежие	180 (150/30)	19,06	7,8	29	286	312
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>45,06</b>	<b>24,54</b>	<b>139,93</b>	<b>809</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>27,41</b>	<b>26,72</b>	<b>84,51</b>	<b>603</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>72,47</b>	<b>51,26</b>	<b>224,44</b>	<b>1 412</b>	

## 2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	50	3	0,91	16,7	104	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Котлеты рыбные	90	20	19,46	25,98	256	234
<b>Всего в завтрак</b>	<b>537</b>	<b>29,29</b>	<b>25,81</b>	<b>105,11</b>	<b>691</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60	18
<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>29,67</b>	<b>22,25</b>	<b>116,56</b>	<b>687</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1237</b>	<b>58,96</b>	<b>48,06</b>	<b>221,67</b>	<b>1 378</b>	

Меню разработано в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2015. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»