

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.



В.И.Козлов

август 2022 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ № 3

Сарычова



« 31 » август 2022 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст : от 7 до 11 лет

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый(понедельник)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
	Плов из птицы	180	11,18	12,78	23,58	259,49	492 (Л)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	3,36	1,21	25,26	118,72	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
Итого за завтрак:		500	19,25	19,75	83,75	588,20	
Обед:	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	115,1	148(Л)
	Котлеты, биточки, шницели со сметанным соусом	90	10,86	12,68	16,24	208,1	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	150	5,4	6,3	26,9	198,1	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		770	26,76	27,5	117,06	820,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,01	47,25	200,81	1408,595	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Запеканка творожная с соусом молочный сладким	150	13,28	12,36	47,8	316,69	223(М)/369
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)
	Бутерброд с сыром 20/10/10	40	3,92	6,56	9,73	120,84	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		525	19,25	19,75	83,72	588,245	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,3	9,35	8,5	155,2	498 (Л)
	Макароны отварные с маслом	160	7,28	12,5	39,1	255,2	291 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		785	26,69	27,7	117,72	822,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,94	47,45	201,44	1410,395	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Запеканка творожная с соусом молочный сладким	150	13,28	12,36	47,8	316,69	223(М)/369
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)
	Бутерброд с сыром 20/10/10	40	3,92	6,56	9,73	120,84	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		525	19,25	19,75	83,72	588,245	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,3	9,35	8,5	155,2	498 (Л)
	Макароны отварные с маслом	160	7,28	12,5	39,1	255,2	291 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		785	26,69	27,7	117,72	822,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,94	47,45	201,44	1410,395	

сезон : осенний							
возрастная категория : 7-11 лет							
	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Прием пищи			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: третий (среда)	Тефтели (вариант 1) с соусом томатным	90	8,9	9,45	6,9	146	461/587 (Л)
Завтрак:	Рагу из овощей	150	3,95	8,89	15,75	132,8	195 (П)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кондитерское изделие	25	1,42	1,47	12,44	88,24	590 (П)
	Сок фруктовый	200	0,95	0,18	20	85,64	705(Л)
Итого за завтрак:		525	19,2	20,59	83,4	587,3	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	26,1	142,4	140 (Л)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,95	9,2	6,3	143	343 (П)
	Каша пшенная вязкая	150	5,4	6,3	26,9	188	302 (Л)
	Сыр порциями	10	3,1	4	3,92	0,8	100 (П)
	Масло сливочное	10	0,6	2,96	0	76,25	11(Л)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		750	26,95	27,24	116,52	797,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	46,15	47,83	199,92	1384,91	

сезон : осенний							
возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Прием пищи			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: четвертый (четверг)	Овощи натуральные (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
Завтрак:	Печень по-строгановски	90	9,4	9,06	8,3	150,4	431 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Фрукты свежие (слива)	115	0,48	0,48	1,76	11,52	112 (П)
Итого за завтрак:		675	19,04	19,44	90,12	611,34	
Обед:	Овощи натуральные (помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Суп картофельный с рыбой	200	2,87	4,2	7,1	74,16	150 (П)
	Плов с мясом	190	17,16	19,13	40,2	382	498(Л)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
	Кондитерское изделие	20	0,52	3,4	8,96	85,84	590 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		740	26,95	27,65	117,23	822,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,99	47,09	207,35	1433,74	

сезон : осенний							
возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Прием пищи			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: пятый (пятница)	Каша молочная рисовая	200	9,36	8,21	32,4	229,4	268 (П)
Завтрак:	Бутерброд с сыром	50	6,9	8,98	18,2	140,5	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие (груша)	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		585	19,51	19,22	82,99	562,42	
Обед:	Суп с крупой и мясом	220	4,4	5,6	17,2	149,2	151(Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,9	12,75	46,75	356,7	340 (П)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,8	76,8	105(П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
Итого за обед:		835	27,49	28,18	117,71	822,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47	47,4	200,7	1384,63	

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
норма по СанПин 100%		масса порции, г	77	79	335	2350	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
		562	19,25	19,75	84,796	587,5	
итогов среднем завтраки за 5 дней:			19,25	19,75	83,75	587,5	
норма завтрак СанПин 25%:			0	0	1,046	0	
(+/-)		776	26,97	27,65	117,25	816,95	
итого в среднем обеды за 5 дней:			26,95	27,65	117,25	822,5	
норма обед СанПин 35%:			0,02	0,00	0,00	-5,55	
(+/-)		1338	46,22	47,40	202,04	1404,45	
итого в среднем за 5 дней:			46,20	47,40	201,00	1410,00	
по СанПин 60%:			46,2				

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
возрастная категория : 7-11 лет			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
День: первый (понедельник)	Шницель рубленый с соусом сметанным	90	6,6	13,11	4,35	130,9	451/600(Л)
Завтрак:	Макароны отварные с маслом	150	6,9	6,5	29,75	209,41	291 (П)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	136	705(Л)
Итого за завтрак:		560	19,88	20,51	85,01	625,33	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	21,9	171	139 (Л)
	Голубцы ленивые	200	8,15	13,4	18,65	265,04	372 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кондитерское изделие	25	0,25	2,5	5,7	52,1	590 (П)
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
Итого за обед:		815	20,775	21,775	112,88	784,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	40,655	42,285	197,89	1410,15	

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
возрастная категория : 7-11 лет			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая							
День: второй (вторник)	Салат из сырых овощей	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
Завтрак:	Омлет с мясом птицы	155	13,92	15,53	36,6	344,9	308 (П)
	Фрукты свежие (слива)	117	0,52	0,52	1,8	12,5	112 (П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
Итого за завтрак:		592	19,25	19,75	83,57	587,49	
Обед:	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Печень по-строгановски	120	12,6	14,4	29,1	259,3	256 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	20,35	174,2	429 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Фрукты свежие (груша)	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
Итого за обед:		925	26,785	27,475	109,9	813,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	46,035	47,225	193,47	1401,36	

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
возрастная категория : 7-11 лет			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Каша пшениная вязкая с маслом	150	5,52	10,2	30,1	235,2	302 (Л)
День: третий (среда)	Котлеты рыбные любительские с соусом 80/30	110	8,87	4,6	14,28	125,48	390 (Л)/583(Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	1,54	4,5	15,2	112,1	378(М)
Итого за завтрак:		485	19,31	19,82	83,63	587,5	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	240	4,8	4,1	11,3	110,2	152 (Л)
	Рагу из птицы	190	9,1	11,92	32,8	258,9	489 (Л)
	Какао с молоком(2-й вариант)	200	3,8	4,4	31,7	186	497 (П)
	Сыр порциями	10	3,84	3,91	0	51,45	100 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	пром.
Итого за обед:		715	26,68	25,11	111,32	767,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,99	44,93	194,95	1355,4	

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
возрастная категория : 7-11 лет			Б	Ж	У	№ рецептуры
Прием пищи						
Неделя: вторая	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1 60 (П)
День: четвертый (четверг)	Жаркое по-домашнему	205	14,72	16,85	26,4	302,9 436 (Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1 108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52 109 (П)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115 645 (Л)
Итого за завтрак:		525	20,2	20,85	86,46	614,62
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	107 148(Л)
	Гуляш из отварного мяса	120	14,25	13,72	14,2	317,1 367 (П)
	Рагу из овощей	150	3	8,02	33,2	143,2 195 (П)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	86 705(Л)
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,525	0,525	1,83	13,62 112 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5 108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5 109 (П)
Итого за обед:		860	26,775	27,485	116,6	817,92
Итого за день:		1385	46,975	48,335	203,06	1432,54

сезон : осенний	Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			ценность, ккал	№ рецептуры
возрастная категория : 7-11 лет			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Салат из белокочанной капусты	60	0,46	2,1	3,28	33,76	43 (Л)
День: пятый (пятница)	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/70	130	8,37	4,12	9,52	95,8	374 (Л)
Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	1,82	2,25	7,93	57,4	962 (Л)
	Булочка ванильная	50	1,55	2,02	16,8	97,56	767(Л)
Итого за завтрак:		650	19,26	20,19	83,49	588,54	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	21,9	171	139 (Л)
	Омлет с мясом	150	14,36	21,56	43	370,8	308 (П)
	Сыр порциями	15	3,5	4,5	9,15	76,25	100 (П)
	Масло сливочное	10	3,5	4,55	9,16	76,25	11(Л)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Фрукты свежие (слива)	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		770	33,725	36,515	135,56	929,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	52,985	56,705	219,05	1517,81	

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
норма по СанПин 100%			77	79	335	2350	
	масса порции, г		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
итогов среднем завтраки за 5 дней:	562,4		19,58	20,224	84,432	600,696	
норма завтрак СанПин 25%:			19,25	19,75	83,75	587,5	
(+/-)			0,33	0,474	0,682	13,196	
итого в среднем обеды за 5 дней:	817		26,948	27,672	117,252	822,756	
норма обед СанПин 35%:			26,95	27,65	117,25	822,5	
(+/-)			0,00	0,02	0,00	0,26	
итого в среднем за 5 дней:	1379,4		46,528	47,896	201,684	1423,452	
по СанПин в среднем 60%:			46,20	47,40	201,00	1410,00	

норма по СанПин 100%			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
			77	79	335	2350	
	масса порции, г		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
итогов среднем завтраки за 10 дней:	562,2		19,415	19,987	84,614	594,098	
норма завтрак СанПин 25%:			19,25	19,75	83,75	587,5	
(+/-)			0,165	0,237	0,864	6,598	
итого в среднем обеды за 10 дней:	796,5		26,958	27,663	117,25	819,855	
норма обед СанПин 35%:			26,95	27,65	117,25	822,5	
(+/-)			0,01	0,01	0,00	-2,64	
итого в среднем за 10 дней:	1358,7		46,373	47,65	201,864	1413,953	
по СанПин 60%:			46,20	47,40	201,00	1410,00	