

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МОУ ИРМО Марковская СОШ
Ехлакова Е.В.
 "27" февраля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Индивидуальный предприниматель
 Журавель А.С.
 02
 2024 г.

Основное (организованное) меню для учащихся в возрасте от 12 до 18 лет
 Сезон весна-лето 2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1	Понедельник						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Сыр в нарезке	1./15	3,50	4,40	0,00	53,8	Сб. рец. Н 2022г № 54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	1/250/5	10,75	14,12	27,00	343,63	Сб. рец. Н 2022г № 54-9к
	Напиток апельсиновый	1/200	0,80	0,00	25,80	51,60	Сб. рец. М 2004г № 699
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого завтрак	571	24,76	20,52	104,10	735,23	
Обед	Салат из свежих огурцов	1./100	0,75	6,02	2,35	99,94	Сб. рец. М 2011г № 20
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	1/250	9,22	6,80	11,97	146,05	Сб. рец. Н 2022г № 54-8с
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/180/5	18,08	18,54	33,26	299,76	Сб. рец. М 2011г № 392
	Кисель из свежих ягод (смородины)	1/200	0,20	0,10	19,30	50,5	Сб. рец. М 2011г № 350
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого обед	836	37,96	33,46	118,18	882,45	
	Итого день	1407	62,72	53,98	222,28	1 617,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Вторник						
День 2							
завтрак	Закрытый бутерброд с мясным кулинарным изделием	1,90	11,00	7,60	26,70	219	Сб. рец. М 2011г № 182
	Яйцо отварное	1,50	4,80	4,00	0,30	56,60	Сб. рец. М 2011г № 378
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
	Какао с молоком	1/200	4,06	1,79	18,83	102,06	Сб. рец. М 2011г № 382
	Хлеб пшеничный	1,50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1,36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Итого завтрак	526	30,01	16,15	90,67	653,06	Пром производство
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1,100	1,10	0,17	3,17	18,34	Сб. рец. М 2011г № 71
	Суп-пюре из разных овощей	1/250	5,00	3,88	16,13	147,50	М 2004г. №168
	Гуляш из свинины	1,100	11,83	12,35	9,56	248,00	Сб. рец. М 2011г № 260
	Макаронные изделия со сливочным маслом	1/180/5	6,80	11,61	32,31	187,56	Сб. рец. М 2011г № 202
	Компот из свежих плодов (яблок)	1/180	0,15	0,15	17,88	102,60	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1,50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1,36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Кондитерское изделие (конфеты)	1,10	0,35	0,17	10,84	53,90	Пром производство
	Итого обед	911	34,58	30,29	124,93	978,9	
	Итого день	1437	64,59	46,44	215,60	1 631,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Среда						
День 3							
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	6,09	5,27	10,95	133,63	Сб. рец. М 2011г № 120
	Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб. рец. М 2011г № 377
	Масло сливочное порциями	1./10	0,10	7,20	0,10	66,10	Пром производство
	Кекс творожный	1./50	11,08	14,10	21,23	131,00	Пром производство
	Итого завтрак	618	26,75	28,55	82,52	613,73	
Обед	Салат из кукурузы после т/о	1./100	2,20	0,34	16,20	61,34	Пром производство
	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/250	7,04	7,79	22,82	186,29	Сб. рец. М 2011г № 82
	Тефтели рыбные	1./100	8,57	9,30	11,77	174,73	Сб. рец. М 2011г № 239
	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	25,59	227,8	Сб. рец. М 2011г № 128
	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,68	0,28	20,76	88,2	Сб. рец. М 2011г № 388
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
	Итого обед	996	32,36	31,47	141,98	1013,76	
	Итого день	1614	59,11	60,02	224,50	1 627,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4	Четверг						
Завтрак	Джем фруктовый(абрикос)	1./10	0,10	0,00	7,20	29,00	Сб. рец. М 2011г № 378
	Макароны отварные с сыром	1/200/15	11,87	10,40	30,47	200,27	Сб. рец. Н 2022г №54-3г
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,40	Пром производство
	Чай с молоком	1/200	2,52	1,35	15,90	88,00	Сб. рец. М 2011г № 378
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Итого завтрак	611	24,64	14,51	98,41	592,67	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./100	0,60	0,15	2,00	11,67	Сб. рец. М 2011г № 71
	Суп гороховый	1/250	8,35	8,25	16,28	178,92	Сб. рец. Н 2022г № 54-16с
	Плов с курицей	1/250	16,63	17,94	32,40	293,25	Сб. рец. Н 2022г №54-2м
	Компот из св. замороженной ягод	1/200	0,44	0,08	22,20	106,60	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./10	0,80	8,90	10,84	56,90	Пром производство
		Итого обед	896	36,17	37,28	118,76	868,34
	Итого день	1507	60,81	51,79	217,17	1 461,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5	Пятница						
Завтрак	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	1/250/10	8,23	5,81	39,45	288,89	Сб. рец. М 2011г № 174
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	Сб. рец. М 2011г № 379
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Ватрушка с творогом	1./50	6,96	8,85	14,56	94,67	Сб. рец. М 2011г № 15
	Итого завтрак	579	27,71	19,30	105,00	705,16	Сб. рец. М 2011г № 410
Обед	Салат из свеклы с сыром	1./100	2,52	7,25	6,54	131,9	Сб.рец. М 2011г № 50
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/250	2,20	5,04	19,40	168,5	Сб. рец. М 2011г № 106
	Голубцы ленивые	1./100	8,40	7,60	6,40	128,4	Сб. рец. РПН 2022г 54-3м
	Соус сметанный	1./15	0,32	1,05	1,47	16,53	Сб. рец. М 2011г № 330
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	5,31	40,77	242,24	Сб. рец. М 2011г № 302
	Компот из вишни	1/200	0,32	0,08	28,20	106,6	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Кондитерское изделие (Вафли)	1./20	1,16	4,56	6,20	46,5	Пром производство
	Итого обед	951	34,59	32,85	144,02	1061,67	
	Итого день	1530	62,30	52,15	249,02	1 766,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6	Понедельник						
завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Масло сливочное порциями	1./10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сб. рец. М 2011г № 378
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	1/250/10	10,60	12,42	25,53	224,45	Сб. рец. М 2011г № 174
	Какао с молоком	1/200	5,06	1,79	18,83	102,06	Сб. рец. М 2011г № 382
	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	1/100	1,28	0,28	4,50	33,00	Пром производство
	Итого завтрак	646,00	26,39	23,65	84,00	646,61	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1./100	1,10	0,17	3,17	18,34	Сб. рец. М 2011г № 71
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	5,78	4,03	8,15	152,75	Сб. рец. Н 2022г № 54-1с
	Макароны отварные со сливочным маслом	1/180/5	6,80	11,61	32,31	187,56	Сб. рец. М 2011г № 202
	Курица тушеная с морковью	1./100	15,56	11,89	4,89	196	Сб. рец. М 2011г № 294
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,67	0,09	32,02	158,8	Сб. рец. М 2011г № 349
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Итого обед	921	39,26	29,75	115,58	934,45	
	Итого день	1567,00	65,65	53,40	199,58	1 581,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7	Вторник						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Омлет натуральный	1/150	12,70	18,00	3,30	225,50	Сб. рец. М 2022г № 54-1о
	Чай с сахаром	1/200	0,15	0,03	16,67	66,67	Сб. рец. М 2011г № 376
	Кефир "Умница" обогащенный йодказеином	1/180	4,72	3,00	9,60	88,89	Пром производство
	Булочка "Творожная"	1./50	11,00	6,54	19,36	134,00	Сб. рец. М 2011г № 440
	Итого завтрак	666	37,92	29,53	83,97	736,06	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1./100	1,12	5,17	11,44	96,7	Сб. рец. М 2015г № 36
	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	8,59	4,07	20,57	124,34	Сб. рец. Н 2022г № 54-3с
	Тефтели из говядины	1./100	12,13	8,98	10,34	135,75	Сб. рец. М 2011г № 279
	Соус сметанный с томатом	1./20	0,36	1,00	1,14	16,02	Сб. рец. М 2011г № 331
	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	25,59	227,8	Сб. рец. М 2011г № 128
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	0,80	0,80	9,80	54,4	Пром производство
	Компот из свежих плодов	1/200	0,36	0,16	14,84	103,4	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Итого обед	1036	36,43	33,14	128,76	979,41	
	Итого день	1702	74,35	62,67	212,73	1 715,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8	Среда						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Рис отварной	1/200	5,70	9,80	28,84	223,5	Сб.рец. Н2022г №54-6г
	Соус сметанный с томатом	1./20	0,36	1,00	1,14	16,02	Сб. рец. М 2011г № 331
	Мясо птицы запеченное	1./90	9,70	10,78	12,27	124,6	Сб. рец. М 2011г № 268
	Компот из св. замороженной ягод	1/200	0,10	0,12	26,44	127,78	Сб. рец. М 2011г № 350
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./15	1,60	8,90	10,84	87,35	Пром производство
	Итого завтрак	611	26,81	32,56	114,57	800,25	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1./100	4,67	5,39	6,55	131,90	Сб. рец. М 2004г № 85
	Суп с рыбными консервами	1/250	7,90	3,84	12,44	115,60	Сб. рец. РПН 2022г 54-12с
	Жаркое по-домашнему (говядина)	1./200	18,52	19,25	30,31	301,43	Сб. рец. М 2011г № 259
	Компот из св. замороженной ягод	1/200	0,10	0,12	16,44	87,78	Сб. рец. М 2011г № 350
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Кондитерское изделие (мармелад)	1./10	0,08	0,00	15,32	48,60	Пром производство
	Итого обед	846	40,62	30,56	116,1	906,31	
	Итого день	1457	67,43	63,12	230,67	1 706,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9	Четверг						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/200/5	20,09	20,60	38,07	304,18	Сб. рец. М 2011г № 392
	Сок натуральный яблочный	1/200	0,00	0,00	12,00	100,00	Пром производство
	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	0,36	0,09	1,20	7,00	Сб. рец. М 2011г № 71
	Итого завтрак	551	29,80	22,65	86,31	632,18	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./100	0,60	0,15	2,00	11,67	Сб. рец. М 2011г № 71
	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/250	7,04	7,79	22,82	186,29	Сб. рец. М 2011г № 82
	Плов с курицей	1./250	16,63	17,94	32,40	303,25	Сб. рец. Н 2022г №54-2м
	Компот из свежих фруктов	1/180	0,16	0,16	7,80	55,00	Сб. рец. М 2011г № 342
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Итого обед	866	33,78	28,00	100,06	777,21	
	Итого день	1417	63,58	50,65	186,37	1 409,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10	Пятница						
завтрак	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
	Сыр в нарезке	1./30	7,00	8,80	0,00	107,6	Сб. рец. Н 2022г № 54-1з
	Завтрак зерновой обогащенный кальцием	1/200/50	9,32	9,75	30,15	201,67	Сб. рец. М 2011г № 134
	Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	0,13	0,02	15,20	62	Сб. рец. М 2011г № 377
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	1/100	1,81	0,61	25,20	83,41	Пром производство
	Итого завтрак	688	27,61	21,14	105,59	675,68	
Обед	Салат из свежих помидор с зеленым луком	1./100	1,60	4,10	3,70	59	Сб. рец. М 2011г № 19
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	1/250	0,59	5,94	15,48	192,25	Сб. рец. М 2011г № 117
	Рагу овощное	1/200	5,25	16,65	26,25	280	Сб. рец. Н2022г №54-9з
	Мясо птицы запеченное	1./90	9,70	10,78	12,27	124,6	Сб. рец. М 2011г № 268
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,28	20,76	88,2	Сб. рец. М 2011г № 388
	Хлеб пшеничный	1./50	4,68	0,60	20,91	130,28	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	4,67	1,36	14,13	90,72	Пром производство
Итого обед	926	27,16	39,71	113,50	965,05		
	Итого день	1614	54,77	60,85	219,09	1 640,73	