«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСШ» ТОРИИ

CANHINIUM ANTIHOE COMMENTANTIHOE COM СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ

> Индивидуальный предприниматель **НИКОЛАЕВНА** Рублева А.Н

«УТВЕРЖДАЮ»

Основное (организованное)

меню для двухразового питания (завтрак ,обед)

учащихся льготных категорий 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи Наименование блюда	. *	8	Пищевы	евые вещества	ства	Энергетичес	No	
		B						
		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	кая ценность,кк	рецептур	Сборник
					, 1	ал	9	рецептур
ЕДЕЛЯ 1			день 1	1				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С	РИСА С							
МАСЛОМ		250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,48	6,43	0	54	15	2017
		. 10	0,08	7,25	0,13	99	14	2017
ЗАВТРАК КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2	0,38		51,5		2021
хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
того за прием пищи:		545	19,2	29,68	100,6	728,75		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	РОННЫМИ			l.				
изделиями		300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	ЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	е и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
хлеб Ржаной		40	2,24	0,48	19,76	92,80	K/K	2011
хлеб пшеничный		60	4,58	0,39	30,20	141,99	K/K	2011
nero sa ilpricio inida.		4 1 1	74 44					

			2 День					
			ПиП	Пищевые вещества	_	Энергетичес	S .	
	Наименование блюда	Bec			Углеводы	кая	рецептур	
прием пищи	паименование олюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	`,	ценность,кк	ᄑ	Сборник
						93		40.10
ЕДЕЛЯ 1			ДЕНЬ 2	2				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ	· 100	8	2,8	47,8	228,2	545	
3ABTPAK	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
			-					
того за прием пищи:		586	25,22	22,98	100,52	685,6		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ						חח	
	СОЛЕНЫМИ	100					2 2	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	300	1,94	5,56	13,75			
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18				
	РИС ОТВАРНОЙ	200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	
обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	K/K	
	хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	K/K	2011
того за прием пищи:		980	25,50	26,90	116,56			
лтого за день :		1566	50,72	49,88	217,08	1506,86		

			2 Heno					
			ПиП	Пищевые вещества		Энергетичес	No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	кая ценность,кк	рецептур	Сборник
					, [	ал	D	рецептур
ЕДЕЛЯ 1			ДЕНЬ З	3				
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	8,0	0,1	1,7	10	10 70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
того за прием пищи:		780	22,42	21,43	99,87	669,38		
	винегрет овощной	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕС МАСЛОМ	200	7,20	5,60	45,73	258,80	203	2011
Овед	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,8	к/к	2011
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	K/K	2011
							8	
того за прием пищи :		1000	33,42	40,02	152,90	1103,27		
того за день :		1780	55,84	61,45	252,77	1772,65		

			ПиП	Пищевые вещества	ства	Энергетичес		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		№ рецептур ы	Сборник
еделя 1			ДЕНЬ 4	4				1 J
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ							
	СГУЩЕННЫМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	62.7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9.3	38	457	2021
3ABTPAK	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0.4	9.8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
того за прием пищи:		530	32,59	21,62	64.35	581.38		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					,		
	ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011
	КОТЛЕТЫ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011
ОБЕД	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	K/K	2011
	хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80	K/K	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,88	2,45	21,10	116,25 K/K		2011
того за прием пищи:		1035	38,41	37,69	166,92	1170,54		
того за день :		1565	71,00	59,31	231,27	1751,92		

			5 день					
			ПиП	Пищевые вещества	ства	Энергетичес	No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки. г	Жиры, г	Углеводы	кая ценность,кк	рецептур	Сборник
		2			`,	ал	5	рецептур
			ДЕНЬ 5	5				
THEINT	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	9	8,23	94	9	2021
	CATATIAS FERIONANAMON KATIVOTAL	100	1.32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	NUN CATIAL NO BELLONATALLITON INCLUSION	100				213	339	2021
	котлеты, виточки, шницели	100	13,4	13,4				
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60			
3ABTPAK	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	) 1	0	20,4			
	улек піненичный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	5/3	
	хлеб ржаной	30	2,4	0,46	5 12	61,8	574	2021
		660	29,02	29,53	110,46	794,49		
того за прием пищи.	CAPAT NO CONFEHEIX OF VALIDAR C NYKOM	100	0.8	6,89	2,5	61,67	7 21	2011
	COLOR DE CONTRA DE LA COLOR DE CONTRA DE COLOR D	100			7 2,5	14	71\70	2011
	ECONIII C KANTYCTOĞ N KANTOOFINEM	300			6 14,85	122,4		
	BULK VUENPRING BAIRHAIE	120	.0	7 3,47	7 9,7			
OSEA	ALMINATOR DE	200			7 51,87	290,67	7 304	2011
3	RAPIOWEJIBNOE HIGHE	200				60	0 376	
	HAN C CAXAPON	40			19	92,80	0 K/K	2011
	XIEB PRAHON	60				142	2 K/K	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1			116,25	5 K/K	₹ 2011
	NOTATION CONTROLLED	1045		8 26,70	0 164,95	998,99	9	
initial and information in the		1705	55,90	0 56,23	3 275,41	1 1793,48	<u></u>	
HOLO 3A MEDD:								

			ПиП	Пищевые вещества	ства	Энергетичес	No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	кая ценность,кк ал	дγг	Сборник рецептур
ДЕЛЯ 2			ДЕНЬ 6	6				
	каша вязкая молочная пшенная с м/с	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		0,38	10	51,5	574	2021
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200				88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		840	20.63	30.86	148,81	957,15		
and so upactor market	MARY AVEVAROBVE KOHUEBBINDOBVHHVA	100			74.67	159,17	K/K	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ							2011
	изделиями	000		ررد				
ОБЕЛ	плов из птицы	270	22,87	14,12	48,24	412,24	291	2011
9	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7		K/K	
	хлеб пшеничный	60	4,65	0,3	w	L	Σ.	
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
того за прием пищи :		1035	39,00	36,35				
того за день :		1875	59,63	67,21	399,56	2181,45		

			/ День					
			ПиЩ	Пищевые вещества	ства	Энергетичес	8	
		Bec			<b>Углеволы</b>	кая	рецептур	
Прием пищи	наименование олюда	блюда	Белки, г	Жиры, г	- Francisco	ценность,кк	F	Сборник
					, '	ал	2	рецептур
деля 2			день 7	7				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	7,0	9,7	51,8	574	2021
3ABTPAK	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ого за прием пищи:		660	14,7	11,48	85,06	506,87		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ							
	СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83		2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4		2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	κ/κ	2011
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	₹/к	2011
того за прием пищи :		1000	28,53	28,77	127,08	804,50		
гого за день :		1660	43,23	40,25	212,14	1311,37		

		Пиш	Пищевые вещества		Энергетичес	Z <sub>o</sub>	
						-	_
	Вес			Углеводы	кая	рецептур	Сборник
Наименование олюда	блюда	Белки, г		`,	ал	ы	рецептур
		ДЕНЬ	8				
ЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ				,	103 0		2017
POEKOM	100		4		TC	261\2	
чень Тушеная в соусе	100		7			707	
TELLO, IS WELL TO BE	180		5,76		16		
APIOOEDIBHOE HOPE	200						
ACJOMOJIOSHBIN HALINION	50					573	
лев пшеничный	20 15					574	2021
TEB PXAHON							
	660						
	100						
ИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	300						
АССОЛЬНИК	100					0 339	9 2021
БИТОЧКИ	TO						3 2011
АША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200						
ОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200						
c	A					0 K/K	
(ЛЕБ РЖАНОИ <u> </u>	2					0 K/K	К 2011
ОЕВ ПШЕНИЧНЫЙ							K 2011
«ОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	2						
j							
						oo _	
	102					اند	
	168						
	Наименование блюда  ССЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ  КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ  РАССОЛЬНИК БИТОЧКИ  КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	Вес именование блюда блюд блюд блюд блюд блюд блюд блюд блюд	именование блюда       Вес блюда       Белки         ГВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ НОЕ ПЮРЕ ОЧНЫЙ НАПИТОК ИЧНЫЙ       100       100         ОЙ       50       30       30         ОЙ       100       30       30         ОЙ       100       300       30         ОЙ       100       300       30         ОЙ       200       300       30         ОЙ       200       40       40         НИЧНЫЙ       25       25         СКИЕ ИЗДЕЛИЯ       25       1025         1025       1685       1685	именование блюда         Вес белки, г белки, г         Жиры, г           ТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ НОЕ ПЮРЕ         100         1,09         4,84           100 ПОВ ОЗ,72         7,76         5,76           НОЕ ПЮРЕ         200         5,8         5           0ЧНЫЙ НАПИТОК         50         3,8         0,4           0Й         30         2,4         0,46           ОЙ         100         1,50         10,17           ОВОЩНОЙ         100         1,50         10,17           ОК         300         2,85         6,15           ОК         300         2,85         6,15           ОК         100         13,42         13,41           ОК         40         1,13         0,20           НИЧНЫЙ         25         1,875         2,4           СКИЕ ИЗДЕЛИЯ         25         1,875         2,4           СКИЕ ИЗДЕЛИЯ         25         1,875         2,4           СКИЕ ИЗДЕЛИЯ         25         1,875         2,4           106         4,60         0,4         0,0           107         30,5         3,5         3,5           108         30,5         3,5	именование блюда         Вес блюда         Белки, г одны, г	именование блюда         Вес блюда         Белки, г блюда         Жиры, г мры, г мры	именование блюда         Вес блюда         Белки, г блюда         жиры, г миры, г м

			9 день					
				Пищевые вещества	ства	Энергетичес	No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	кая ценность,кк	рецептур	Сборник
		,			, [	ал	9	рецептур
ДЕЛЯ 2			ДЕНЬ 9	9				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	8,0	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
3ABTPAK	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	хлеб пшеничный	50		0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
ого за прием пищи:		660	23,98	18,82	103,20			
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ							
	ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80			
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10			
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
ОВЕД	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	хлеб пшеничный	50	3,83		25,17	118,33	K/K	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	K/K	
	СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ	100	8	2,8	47,8	228,2	545	2021
гого за прием пищи :		1085	37,68	33,25	180,74			
гого за день :		1745	61,66	52,07	283,94	1825,66		

того за день :	того за прием пищи :						ОБЕД				ого за прием пищи:			завтрак					деля 2	Прием пищи		
품:	м пищи:					1	EA				м пищи:			DAK						пищи		
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	хлеб пшеничный	хлеб Ржаной	компот из свежих плодов	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕС МАСЛОМ	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		ХЛЕБ РЖАНОЙ	хлеб пшеничный	ЧАЙ С САХАРОМ	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	СОЛЕНЫМИ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ		Наименование блюда		
1890	1130	50	30	50	200	100	200	100	300	100	760	30	50	200	280	100	100			Вес блюда		
57,28	30,84	3,75	2,30	2,83	0,20	0,40	7,20	10,78	2,55	0,83	26,43	2,4	3,8		18,70	0,8	1,33		ДЕНЬ 10	Белки, г	Пип	1011
63,36	31,67	4,90	0,20		0,20	0,40	5,60	16,56	3,15	0,17	31,69	0,46			24	0,1	6		10	Жиры, г	Пищевые вещества	
5 280,16	7 200,21	42,20	15,10	24,67		9,80	45,73	12,56	20,55	2,50	7	12	7,		27	1,7	6,5			Углеводы , г	ства	
6 1950,82			71,00	7 116,00		47,00	N	244,78	121,65			61,8	10		441,		86,83			кая ценность,кк ал	Энергетичес	
2	ıω	0 K/K		0 K/K		0 338	0 203	8 294		71		8 5/4				70/71	3 55			рег	N <sub>0</sub>	
		{ 2011	2011	2011				2011				2021								Сборник		