Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»
с. Карагай

ПРИКАЗ

02.12.2022г. № 390

Об утверждении меню
МБОУ «Карагайская СОШ № 2» для
обучающихся 7 – 11 лет и 12-18 лет на
зимне-весенний период

На основании части VIII п.8.1.3 Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в соответствии с требованиями Министерства образования и науки Пермского края, изложенными в письме от 05.05.2021 г. № 26-41-вн-120, об использовании организаторами питания образовательных организаций единого меню, в целях обеспечения качественным питанием обучающихся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить десятидневное план-меню на зимне-весенний период года для детей в возрасте 7-11 лет в соответствии с приложением 1.
2. Утвердить примерное меню на 10 дней для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года в соответствии с приложением 2.
3. Утвердить десятидневное план-меню на зимне-весенний период года для детей в возрасте 12-18 лет в соответствии с приложением 3.
4. Утвердить примерное меню на 10 дней для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года в соответствии с приложением 4.
5. Установить контроль за приготовлением блюд в соответствии с технологическими картами.

Ответственные: заведующая столовой Свириденко Татьяна Николаевна, заведующая хозяйством Овчинникова Елена Павловна.

6. Обеспечить своевременное приобретение продуктов в соответствии с утвержденным меню.

Ответственная: специалист по закупкам Расторгуева Надежда Ивановна.

7. Ответственной за работу официального сайта образовательной организации Караваевой Нине Владимировне разместить утвержденное меню на сайте МБОУ «Карагайская СОШ № 2».
8. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор В.А. Новицкая

С приказом ознакомлены:

Караваева Н.В.
Овчинникова Е.П.
Свириденко Т.Н.
Расторгуева Н.И.

Приложение 1
к приказу МБОУ «Карагайская СОШ № 2»
от 02.12.2022 № 390

План-меню на 10 дней на зимне-весенний период года для детей в возрасте 7-11 лет

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
Завтрак	**Завтрак**
Каша гречневая вязкая – 200 Яйцо – 40 Хлеб пшеничный формовой – 30 Кофейный напиток с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	Каша манная молочная жидкая – 200 Сыр полутвердый (порциями) – 10 Хлеб пшеничный формовой – 30 Какао с молоком – 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (инд.упаковка) - 200
Обед	**Обед**
Салат из капусты белокочанной (масло) – 80 Суп с рыбными консервами (сайра) – 200 Кнели из говядины – 90 Макаронные изделия отварные – 150 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат картофельный с зеленым горошком (масло) – 80 Рассольник домашний – 200 Сметана – 5 Котлеты из говядины - 90 Кануста тушенная – 200 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из апельсинов с яблоками - 200

1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога – 180 Повидло яблочное – 20 Хлеб пшеничный формовой – 15 Чай с сахаром – 200 Фрукты свежие – 100	Омлет натуральный – 180 Масло сливочное – 10 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие – 100

Обед	Обед
Салат из свеклы отварной (масло) – 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне – 200 Птица отварная (кура) – 90 Рис припущенный – 150 Соус молочный - 20 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Йогурт – 200 Печенье - 15	Салат витаминный – 80 Суп крестьянский – 200 Сметана – 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе – 100 Пюре картофельное – 200 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из плодов или ягод сушеных – 200

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
Завтрак	**Завтрак**
Макароны отварные с сыром – 200 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	Каша ячневая вязкая – 200 Яйцо вареное – 40 Хлеб пшеничный формовой – 30 Какао с молоком – 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (инд.упаковка) - 200
Обед	**Обед**
Салат из свежих огурцов с луком (масло) – 80 Щи из свежей капусты с картофелем – 200 Сметана – 5 Печень говяжья по-строгоновски – 90 Каша гречневая рассыпчатая – 200 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной (масло) – 80 Сметана – 5 Рассольник ленинградский на курином бульоне – 200 Птица в соусе с томатом (кура) – 100 Макаронные изделия отварные– 150 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржаио-пшеничный – 30 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) – 200 Печенье - 15

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	**Завтрак**
Каша «Дружба» – 200 Булочка домашняя – 60 Хлеб пшеничный формовой – 15 Кофейный напиток с молоком – 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный – 180 Сыр полутвердый (порциями) – 15 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с сахаром – 200 Фрукты свежие - 100
Обед	**Обед**
Салат морковный – 80 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным– 200/20 Сметана – 5 Котлеты или биточки рыбные – 100 Пюре картофельное – 200 Соус томатный - 30 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из плодов и ягод сушенных - 200	Салат из свеклы (масло) – 80 Суп из овощей – 200 Сметана – 5 Тефтели из говядины в молочном соусе – 100 Каша гречневая рассыпчатая – 150 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Кефир – 200

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога – 200 Повидло яблочное - 20 Хлеб пшеничный формовой – 15 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая – 200 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с молоком – 200
Обед	**Обед**
Салат витаминный (масло) – 80 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным– 200/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20	Огурцы соленые (порциями) – 80 Щи из свежей капусты с картофелем – 200 Сметана – 5

Рыба, тушенная в томате с овощами – 100 Картофель отварной – 200 Хлеб пшеничный формовой – 30 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Компот из смеси сухофруктов - 200	Котлеты из говядины – 90 Ругу из овощей – 200 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 30 Пряники - 20 Компот из яблок с лимоном – 200

Примерное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	9,6	39,5	284,4	0,2	1,9	56,585	0,75	241	264	49	1,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*20,8*	*18,2*	*85,2*	*588,1*	*0,2*	*12,6*	*176,21*	*1,52*	*393*	*448*	*80*	*5,5*
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
122	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	12	0,18	24	117	25	0,8
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	25,695	0,39	52	124	17	1,6
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		*33,6*	*34,8*	*84,1*	*783,8*	*0,4*	*23,5*	*77,895*	*4,37*	*201*	*457*	*121*	*6,3*
	Итог день		*54,4*	*53*	*169,3*	*1371,9*	*0,6*	*36,1*	*254,11*	*5,89*	*594*	*905*	*201*	*11,8*

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		***30,4***	***14,5***	***71,3***	***537,7***	***0,1***	***10,5***	***93,901***	***1,6***	***303***	***413***	***56***	***4,9***
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной (масло)	80	1,1	4,9	6,1	72,6	0	6,1	0	2,19	28	31	16	1
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	1,7	1,13	23	59	20	0,7
366	Птица отварная (кура)	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	36,408	0,46	16	101	12	1,1
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,5	181,2	0	0	25,65	0,28	6	63	19	0,1
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		***28,9***	***26,8***	***109,1***	***792,1***	***0,2***	***9,8***	***73,158***	***5,54***	***126***	***367***	***94***	***4,9***
	Итог день		***59,3***	***41,3***	***180,4***	***1329,8***	***0,3***	***20,3***	***167,06***	***7,14***	***429***	***780***	***150***	***9,8***

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
ППП*	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итог		*16,8*	*15,1*	*83,6*	*537,3*	*0,1*	*5,3*	*89,635*	*1,1*	*413*	*332*	*64*	*4,4*
	Обед													
42	Салат картофельный с зеленым горошком (масло)	80	2	5	6,6	80	0,1	7	0	2,22	12	41	14	0,6
101	Рассольник домашний	200	2	4,1	7,3	73,9	0,1	6,6	0	1,88	18	44	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	3,762	1,26	48	155	23	2,5
380	Капуста тушеная	200	4,1	6,8	15,2	138,2	0,1	23,6	34,2	0,45	110	81	40	1,6
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итог		*30,3*	*30*	*99,4*	*788,2*	*0,5*	*46,7*	*49,012*	*6,95*	*236*	*416*	*126*	*8,1*
	Итог день		*47,1*	*45,1*	*183*	*1325,6*	*0,6*	*52*	*138,65*	*8,05*	*649*	*748*	*190*	*12,5*

**ППП- продукт промышленного производства*

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		***18,6***	***31,9***	***42,7***	***531,9***	***0,1***	***11,4***	***383,9***	***2,07***	***171***	***312***	***40***	***6,3***
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
118/318	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,3	7,9	6,9	127,9	0,1	3,5	0	2,11	26	94	26	1,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши)	100	16,9	8,1	3,5	154	0,1	2,2	43,979	1,92	44	148	31	0,7
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итог		***37,1***	***29,9***	***79,7***	***735,4***	***0,5***	***21,2***	***88,929***	***8,22***	***206***	***471***	***145***	***6,2***
	Итог день		***55,7***	***61,8***	***122,4***	***1267,4***	***0,6***	***32,6***	***472,83***	***10,29***	***377***	***783***	***185***	***12,5***

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	180	11	9	31,8	252,1	0,1	0,1	66,35	0,94	202	162	20	1,3
ППП*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*21,6*	*15,3*	*83,1*	*556,1*	*0,2*	*10,4*	*125,91*	*1,47*	*581*	*467*	*78*	*5*
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,4	2,31	27	274	18	6,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		*36*	*21,2*	*104*	*749,8*	*0,4*	*12,9*	*4932,5*	*6,21*	*131*	*622*	*212*	*14,4*
	Итог день		*57,6*	*36,5*	*187,1*	*1305,9*	*0,6*	*23,3*	*5058,4*	*7,68*	*712*	*1089*	*290*	*19,4*

**ППП- продукт промышленного производства*

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	36,702	0,7	140	222	34	0,9
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,63	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
ППП*	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итог		**19**	**15,8**	**85,8**	**560,6**	**0,1**	**5,1**	**157,33**	**1,48**	**303**	**435**	**76**	**5,8**
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	0	2,21	32	23	13	0,4
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,2	4,1	10,8	88,6	0,1	6,2	0	1,89	22	67	26	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11	2,1	144,8	0	0,4	52,757	0,44	18	50	13	0,8
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		**25,1**	**29**	**105,9**	**782,6**	**0,3**	**20,8**	**95,527**	**6,88**	**121**	**283**	**87**	**5,4**
	Итог день		**44,1**	**44,8**	**191,7**	**1343,2**	**0,4**	**25,9**	**252,86**	**8,36**	**424**	**718**	**163**	**11,2**

***ППП- продукт промышленного производства**

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7,2	26,6	191,6	0,1	0,6	37,444	0,14	114	124	29	0,4
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*13,7*	*17,8*	*92,4*	*585,8*	*0,1*	*11,3*	*95,288*	*1,29*	*251*	*252*	*59*	*3,3*
	Обед													
21	Салат из моркови	80	0,9	4,9	8,9	83,3	0	2,5	0	2,4	19	40	27	0,5
94/ 318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	7,4	7,5	8,1	130	0,1	7,2	0	2,08	33	104	61	1,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
307	Котлеты или биточки рыбные (ми	100	12,9	1,8	10,3	108,9	0,1	0,3	18,339	1,08	64	196	44	0,8
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	39,9	0,25	50	98	31	1,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итог		*33,4*	*25*	*93,6*	*732,7*	*0,5*	*15,4*	*69,289*	*7,9*	*227*	*549*	*177*	*6,7*
	Итог день		*47,1*	*42,8*	*186*	*1318,5*	*0,6*	*26,7*	*164,58*	*9,19*	*478*	*801*	*236*	*10*

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	180	15,5	24	3,8	292,7	0,1	0,4	343,9	1,42	139	269	22	2,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	31,45	0,06	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	57,1	0	0	0	0	5	8	4	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*22,3*	*28,7*	*42,4*	*516,3*	*0,1*	*10,5*	*375,35*	*2,01*	*316*	*398*	*47*	*6,3*
	Обед													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	26	34	20	0,9
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	0	5,8	0	1,87	18	36	15	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	23,077	0,61	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итог		*28,1*	*27,8*	*106,3*	*786,1*	*0,3*	*10,3*	*54,127*	*6,1*	*134*	*469*	*206*	*9,2*
	Итог день		*50,4*	*56,5*	*148,7*	*1302,4*	*0,4*	*20,8*	*429,48*	*8,11*	*450*	*867*	*253*	*15,5*

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	93,901	1,23	276	382	40	1,4
86	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	0	0,1	0	0	3	2	1	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,2	58,2	0	1	0	0,02	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*30,5*	*14,5*	*71,5*	*538,8*	*0,1*	*11,5*	*93,901*	*1,62*	*306*	*414*	*57*	*5*
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	0	1,91	27	24	15	0,7
127/318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	200/20	11,4	6,9	13,3	161,1	0,2	0,6	16	0,4	42	129	37	3
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	100	12,5	3,7	4,7	101,9	0,1	1,4	20,88	1,8	22	113	22	0,6
152	Картофель отварной	200	5,5	10,3	20,6	196,7	0,2	26,8	0	4,38	20	101	38	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
525	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		*36,8*	*25,9*	*99*	*775,5*	*0,6*	*39,4*	*37,18*	*9,88*	*155*	*465*	*148*	*8,2*
	Итог день		*67,3*	*40,4*	*170,5*	*1314,3*	*0,7*	*50,9*	*131,08*	*11,5*	*461*	*879*	*205*	*13,2*

Приложение 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
ППП*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,7	16,1	85,5	0	0,3	9,5	0	59	46	10	0,9
	Итог		**15,2**	**20,2**	**72,5**	**532,6**	**0,2**	**1**	**137,37**	**0,6**	**479**	**421**	**77**	**1,6**
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0	2	0	0,08	19	19	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49,3	0	6,7	0	1,86	22	29	13	0,5
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	90	15,8	11,3	13,7	219,9	0,1	0,1	3,762	1,26	48	157	23	2,5
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	200	4,6	7,9	19,1	166,1	0,1	12,1	6	2,59	63	95	44	1,7
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
581	Пряники	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0,48	2	10	2	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итог		**29,2**	**25,6**	**105,2**	**768,5**	**0,3**	**24,2**	**14,812**	**7,33**	**195**	**397**	**120**	**8,3**
	Итог день		**44,4**	**45,8**	**177,7**	**1301**	**0,5**	**25,2**	**152,18**	**7,93**	**674**	**818**	**197**	**9,9**
***ППП- продукт промышленного производства**														
	Обший ИТОГ:		**527,4**	**468**	**1716,8**	**13179,9**	**5,3**	**313,8**	**7221,3**	**84,14**	**5248**	**8388**	**2070**	**125,8**
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		**52,7**	**46,8**	**171,7**	**1318**	**0,2**	**31,4**	**722,1**	**8,4**	**525**	**839**	**207**	**12,6**
	Завтрак		**20,9**	**19,2**	**73,1**	**548,5**	**0,1**	**9**	**172,88**	**1,5**	**352**	**389**	**63**	**4,8**
	Обед		**31,8**	**27,6**	**98,6**	**769,5**	**0,4**	**22,4**	**549,25**	**6,9**	**173**	**450**	**144**	**7,8**

Приложение 3
к приказу МБОУ «Карагайская СОШ № 2»
от 02.12.2022 № 390

План-меню на 10 дней на зимне-весенний период года для детей в возрасте 12-18 лет

1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ
Завтрак	**Завтрак**
Каша гречневая вязкая – 230 Яйцо – 40 Хлеб пшеничный формовой – 45 Кофейный напиток с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	Каша манная молочная жидкая – 230 Сыр полутвердый (порциями) – 25 Хлеб пшеничный формовой – 45 Какао с молоком – 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (инд.упаковка) - 200
Обед	**Обед**
Салат из капусты белокочанной (масло) – 100 Суп с рыбными консервами (сайра) – 250 Кнели из говядины – 100 Макаронные изделия отварные – 220 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат картофельный с зеленым горошком (масло) – 100 Рассольник домашний – 250 Сметана – 5 Котлеты из говядины - 100 Капуста тушенная – 220 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200
1 неделя - СР	**1 неделя - ЧТ**
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога – 230 Повидло яблочное – 30 Хлеб пшеничный формовой – 20 Чай с сахаром – 200 Фрукты свежие – 100	Омлет натуральный – 200 Масло сливочное – 15 Хлеб пшеничный формовой – 45 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие – 100

Обед	Обед
Салат из свеклы отварной(масло) – 100 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне – 250 Птица отварная (кура) – 100 Рис припущенный – 180 Соус молочный - 20 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Йогурт – 200 Печенье - 15	Салат витаминный – 100 Суп крестьянский – 250 Сметана – 5 Рыба, тушенная в сметанном соусе – 120 Пюре картофельное – 220 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из плодов или ягод сушеных – 200

1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
Завтрак	**Завтрак**
Макароны отварные с сыром – 200 Хлеб пшеничный формовой – 45 Чай с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	Каша ячневая вязкая – 230 Яйцо вареное – 40 Хлеб пшеничный формовой – 45 Какао с молоком – 200 Соки овощные, фруктовые и ягодные (инд.упаковка) - 200
Обед	**Обед**
Салат из свежих огурцов с луком (масло) – 100 Щи из свежей капусты с картофелем – 250 Сметана – 5 Печень говяжья по-строгоновски – 120 Каша гречневая рассыпчатая – 180 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничиый – 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Салат из капусты белокочанной (масло) – 100 Сметана – 5 Рассольник ленинградский на курином бульоне – 250 Птица в соусе с томатом (кура) – 120 Макаронные изделия отварные– 180 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) – 200 Печенье - 15

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР
Завтрак	**Завтрак**
Каша «Дружба» – 250 Булочка домашняя – 60 Хлеб пшеничный формовой – 20 Кофейный напиток с молоком – 200 Фрукты свежие - 100	Омлет натуральный – 200 Сыр полутвердый (порциями) – 25 Хлеб пшеничный формовой – 45 Чай с сахаром – 200 Фрукты свежие - 100
Обед	**Обед**
Салат морковный – 100 Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным– 250/20 Сметана – 5 Котлеты или биточки рыбные – 120 Пюре картофельное – 220 Соус томатный - 50 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из плодов и ягод сушенных - 200	Салат из свеклы (масло) – 100 Суп из овощей – 250 Сметана – 5 Тефтели из говядины в молочном соусе – 120 Каша гречневая рассыпчатая – 180 Хлеб пшеничный формовой – 60 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Кефир – 200

2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ
Завтрак	**Завтрак**
Запеканка из творога – 230 Повидло яблочное - 30 Хлеб пшеничиый формовой – 20 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие - 100	Каша рисовая молочная жидкая – 250 Масло сливочное (порциями) - 15 Хлеб пшеничный формовой – 45 Чай с молоком – 200
Обед	**Обед**
Салат витаминный (масло) – 100 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным– 250/20 Гренки из пшеничного хлеба - 20	Огурцы соленые (порциями) – 100 Щи из свежей капусты с картофелем – 250 Сметана – 5

Рыба, тушенная в томате с овощами – 120 Картофель отварной – 220 Хлеб пшеничный формовой – 45 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Компот из смеси сухофруктов - 200	Котлеты из говядины – 100 Ругу из овощей – 220 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржано-пшеничный – 45 Пряники - 30 Компот из яблок с лимоном – 200

Приложение 4

Примерное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,5	11	45,4	327	0,2	2,2	65,073	0,86	278	304	57	2,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		***23,4***	***19,8***	***98,4***	***665,9***	***0,2***	***12,9***	***184,698***	***1,8***	***433***	***497***	***90***	***6***
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
122	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,3	11,4	10,1	180,1	0,1	5,8	15	0,22	29	147	32	1
337	Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		***40,1***	***40,7***	***102,7***	***937***	***0,5***	***28,6***	***87,89***	***5,4***	***234***	***550***	***145***	***7,6***
	Итог день		***63,5***	***60,5***	***201,1***	***1602,9***	***0,7***	***41,5***	***272,59***	***7,2***	***667***	***1047***	***235***	***13,6***

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*39*	*18,5*	*87,8*	*673,8*	*0,2*	*10,6*	*119,985*	*2,01*	*387*	*530*	*73*	*6,1*
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной (масло)	100	1,4	6,1	7,6	90,7	0	7,7	0	2,74	35	39	20	1,3
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3	2,5	12,6	85,2	0,1	3,9	2,125	1,41	28	74	25	0,9
366	Птица отварная (кура)	100	16,2	12	0,3	174	0	0,4	40,454	0,51	18	113	14	1,2
386	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,4	217,5	0	0	30,78	0,34	7	75	23	0,2
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,7	1,4	1,3	20,1	0	0,1	7,6	0,03	22	16	3	0
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		*34,4*	*31,1*	*132,4*	*945,8*	*0,3*	*12,1*	*82,909*	*6,85*	*151*	*448*	*118*	*6,4*
	Итог день		*73,4*	*49,6*	*220,2*	*1619,6*	*0,5*	*22,7*	*202,89*	*8,86*	*538*	*978*	*191*	*12,5*

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	250	7,4	8,9	37,5	260,1	0,1	0,8	47,732	0,62	153	133	23	0,6
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
ППП*	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итог		*22*	*19,7*	*98,4*	*658,9*	*0,1*	*5,5*	*120,148*	*1,43*	*547*	*428*	*76*	*4,9*
	Обед													
42	Салат картофельный с зеленым горошком (масло)	100	2,6	6,3	8,3	100	0,1	8,8	0	2,77	14	51	18	0,7
101	Рассольник домашний	250	2,5	5,1	9,2	92,4	0,1	8,3	0	2,35	23	55	23	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
380	Капуста тушеная	220	4,5	7,5	16,7	152	0,1	25,9	37,62	0,49	121	89	44	1,7
410	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итог		*35,9*	*34,5*	*119,5*	*930,1*	*0,7*	*52,5*	*53*	*8,52*	*269*	*496*	*150*	*9,6*
	Итог день		*57,9*	*54,2*	*217,9*	*1589,1*	*0,8*	*58*	*173,15*	*9,95*	*816*	*924*	*226*	*14,5*

**ППП- продукт промышленного производства*

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		***21,7***	***38,4***	***50,5***	***634***	***0,1***	***11,5***	***442,108***	***2,44***	***197***	***360***	***48***	***7,6***
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
118/318	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,8	8,9	8,6	145,6	0,1	4,3	0	2,61	32	107	31	1,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе (филе горбуши)	120	20,2	9,7	4,2	184,8	0,2	2,6	52,774	2,31	53	177	37	0,9
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итог		***44***	***34,7***	***97,7***	***877,6***	***0,7***	***25,5***	***101,864***	***9,99***	***243***	***563***	***172***	***7,7***
	Итог день		***65,7***	***73,1***	***148,2***	***1511,6***	***0,8***	***37***	***543,97***	***12,43***	***440***	***923***	***220***	***15,3***

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,2	10	35,3	280,1	0,1	0,1	73,722	1,05	224	179	22	1,4
ППП*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*24,1*	*16,5*	*93,9*	*620,7*	*0,2*	*10,4*	*133,277*	*1,76*	*611*	*501*	*87*	*6,1*
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
356	Печень говяжья по-строгановски	120	23,5	11,3	9,2	231,9	0,1	4,8	5885,284	2,78	33	328	22	7,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		*44,4*	*25,5*	*127,6*	*916,3*	*0,5*	*15,9*	*5918,18*	*7,66*	*159*	*763*	*258*	*17,6*
	Итог день		*68,5*	*42*	*221,5*	*1536,9*	*0,7*	*26,3*	*6051,46*	*9,42*	*770*	*1264*	*345*	*23,7*

**ППП - продукт промышленного производства*

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
227	Каша ячневая вязкая	230	8	8,2	36,6	252,7	0,1	0,7	42,208	0,8	161	255	39	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	20	0,01	121	102	25	0,8
ППП*	Соки овощные, фруктовые и ягодные (индивид. упаковка)	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итог		***21,1***	***17***	***97,8***	***628,7***	***0,1***	***5,2***	***162,833***	***1,75***	***327***	***477***	***83***	***6,1***
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	100	1,4	6,1	8,4	94	0	17	0	2,76	40	28	16	0,5
100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,7	5,1	13,5	110,8	0,1	7,7	0	2,36	28	84	32	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,2	13,2	2,6	173,8	0	0,4	63,309	0,53	21	60	15	1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	0	0,04	3	2	2	0,5
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	1,5	0,53	4	14	3	0,3
	Итог		***31***	***33,9***	***129,9***	***946,6***	***0,4***	***25,7***	***107,773***	***8,51***	***147***	***354***	***108***	***7***
	Итог день		***52,1***	***50,9***	***227,7***	***1575,4***	***0,5***	***30,9***	***270,6***	***10,26***	***474***	***831***	***191***	***13,1***

****ППП- продукт промышленного производства***

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6,3	9	33,3	239,5	0,1	0,8	46,805	0,17	142	155	36	0,5
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,8	0	0	38,844	0,78	10	31	6	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		**15,4**	**19,7**	**101,5**	**645,4**	**0,1**	**11,5**	**104,649**	**1,37**	**280**	**286**	**67**	**3,4**
	Обед													
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104,1	0,1	3,1	0	3	24	49	34	0,6
94/318	Борщ с картофелем на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	7,9	8,4	10,2	148,2	0,1	9	0	2,56	40	119	37	2,2
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	15,5	2,1	12,3	130,7	0,1	0,3	22,006	1,29	76	236	52	1
377	Пюре картофельное	220	6	8,9	12,7	155	0,2	5,3	43,89	0,28	55	108	34	1,2
419	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	0,6	10	0,09	4	7	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
494	Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	200	1	0,1	19,1	81,2	0	0,3	0	1,1	32	28	21	0,6
	Итог		**39,9**	**29,1**	**115,4**	**882,9**	**0,7**	**18,6**	**81,096**	**9,62**	**268**	**660**	**211**	**8,3**
	Итог день		**55,3**	**48,8**	**216,9**	**1528,3**	**0,8**	**30,1**	**185,75**	**10,99**	**548**	**946**	**278**	**11,7**

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
75	Сыр полутвердый (порциями)	25	6,6	6,6	0	86	0	0,2	52,416	0,1	250	150	14	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*28,1*	*34,1*	*50,1*	*619,8*	*0,1*	*10,7*	*434,524*	*2,38*	*440*	*504*	*61*	*7,7*
	Обед													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	100	1,3	6,1	7,3	89,2	0	4,7	0	2,82	32	43	24	1,1
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13,7	13,5	8,2	209,3	0	0,8	31,2	0,51	51	133	18	1,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итог		*33,8*	*33,5*	*123,8*	*931,8*	*0,4*	*12,8*	*64,092*	*7,54*	*163*	*574*	*250*	*11,3*
	Итог день		*61,9*	*67,6*	*173,9*	*1551,6*	*0,5*	*23,5*	*498,61*	*9,92*	*603*	*1078*	*311*	*19*

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	230	36,6	17,8	34,7	445,4	0,2	0,5	119,985	1,58	353	488	51	1,7
86	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,1	0	0	4	3	2	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итог		*39,1*	*18,5*	*88*	*674,9*	*0,2*	*11,6*	*119,985*	*2,02*	*390*	*532*	*74*	*6,2*
	Обед													
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
127/318	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным	250/20	12,9	7,6	16,6	187,1	0,3	0,7	20	0,46	51	151	45	3,6
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	0	0,22	4	12	3	0,2
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	120	15	4,4	5,6	122,2	0,1	1,7	25,056	2,16	26	136	26	0,7
152	Картофель отварной	220	6,1	11,3	22,6	216,4	0,2	29,4	0	4,82	22	111	41	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
576	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итог		*43,8*	*29,8*	*119,6*	*921,1*	*0,7*	*45*	*45,506*	*11,6*	*187*	*559*	*176*	*10*
	Итог день		*82,9*	*48,3*	*207,6*	*1596*	*0,9*	*56,6*	*165,49*	*13,62*	*577*	*1091*	*250*	*16,2*

Приложение 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,1	8,9	38,6	258,8	0,1	0,8	47,268	0,21	143	155	35	0,2
ППП*	Йогурт (индивид. упаковка)	125	6,3	4	10,6	103,6	0,1	0	50,055	0	298	228	35	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	60	0,15	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0,5	9	29	6	0,5
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итог		**17,7**	**25,9**	**87,6**	**653,9**	**0,2**	**1,1**	**166,823**	**0,87**	**518**	**470**	**91**	**2,7**
	Обед													
149	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4,75	0,01	4	3	0	0
339	Котлеты из говядины	100	17,6	12,5	15,2	244,3	0,2	0,1	4,18	1,4	53	174	26	2,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	220	5	8,7	21	182,7	0,1	13,3	6,6	2,84	69	104	49	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	0	0,55	10	32	7	0,6
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,1	0,6	17,9	89,1	0,1	0	0,45	0,63	21	71	22	1,8
581	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0,72	3	15	3	0,2
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итог		**34**	**29,2**	**125,7**	**902,1**	**0,5**	**27,6**	**15,98**	**8,71**	**224**	**467**	**143**	**9,7**
	Итог день		**51,7**	**55,1**	**213,3**	**1556**	**0,7**	**28,7**	**182,8**	**9,58**	**742**	**937**	**234**	**12,4**
***ППП - продукт промышленного производства**														
	Обший ИТОГ:		**632,9**	**550,1**	**2048,3**	**15667,3**	**6,9**	**355,3**	**8547,31**	**102,23**	**6175**	**10019**	**2481**	**152**
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:		**63,3**	**55**	**204,8**	**1566,7**	**0,7**	**35,5**	**854,7**	**10,2**	**617**	**1002**	**248**	**15,2**
	Завтрак		**25,2**	**22,8**	**85,4**	**647,6**	**0,1**	**9,1**	**198,903**	**1,78**	**413**	**458**	**75**	**5,7**
	Обед		**38,1**	**32,2**	**119,4**	**919,1**	**0,6**	**26,4**	**655,8**	**8,44**	**204**	**544**	**173**	**9,5**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262776

Владелец Новицкая Валентина Анатольевна

Действителен С 10.10.2023 по 09.10.2024