

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Марковская СОШ

Башаева Е.В.
"01" сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Журавель А.С.

2023 г.



Основное (организованное) меню для учащихся в возрасте от 12 до 18 лет

Сезон осень-зима 2023-2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1	Понедельник						
Завтрак	Хлеб пшеничный	1./60	4,20	3,12	23,88	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./36	2,88	1,23	15,48	55,63	Пром производство
	Сыр в нарезке	1./15	3,50	4,40	0,00	53,8	Сб. рец. Н 2022г № 54-1з
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	1/250/5	10,63	14,75	22,00	343,63	Сб. рец. Н 2022г № 54-6к
	Напиток апельсиновый	1/200	0,80	0,00	25,80	51,60	Сб. рец. М 2004г. № 699
Обед	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого завтрак	554	22,37	23,54	103,42	674,44	
	Салат из свежих огурцов	1./100	0,75	6,02	2,35	99,94	Сб. рец. М 2011г № 20
	Суп гороховый	1/250	5,35	4,25	24,35	182,93	Сб. рец. Н 2022г № 54-8с
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/180/5	18,08	18,54	43,26	399,76	Сб. рец. М 2011г № 392
Итого обед	Кисель из свежих ягод (смородины)	1/200	0,20	0,10	19,30	50,5	Сб. рец. М 2011г № 350
	Хлеб пшеничный	1./45	2,97	2,34	17,91	104,58	Пром производство
	Хлеб ржаной	1./24	1,94	0,82	10,13	55,63	Пром производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1./15	0,36	0,04	16,26	65,2	Пром производство
	Итого обед	819	29,65	32,11	133,56	958,54	
Итого день	1373	52,02	55,65	236,98	1 632,98		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Вторник							
День 2								
завтрак	Каша манная молочная с маслом	1/250/10	10,45	8,80	27,95	208,64	Сб. рец. М 2011г № 182	
	Масло сливочное порциями	1/10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сб. рец. М 2011г № 378	
	Кондитерское изделие (вафля)	1/20	0,36	0,04	12,26	65,2	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	554	24,32	19,79	94,18	663,00	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	
	Макаронны отварные 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	894	34,58	30,29	124,93	978,9	
		Итого день	1448	58,90	50,08	219,11	1 641,90	

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	
	Джем фруктовый(абрикос)	1./20	0,20	0,00	14,40	58,00	Пром производство	
	Кекс творожный	1./50	11,08	14,10	21,23	131,00	Пром производство	
	Итого завтрак	611	26,85	21,35	96,82	605,63		
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	1/200	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	999	32,36	31,47	141,98	1013,76	
		Итого день	1610	59,21	52,82	238,80	1 619,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Четверг						
	Масло сливочное порциями	1./10	0,10	7,20	0,10	66,10	Сб. рец. М 2011г. № 378
Завтрак	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	544	24,64	21,71	91,31	629,77	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./100	0,60	0,15	2,00	11,67	Сб. рец. М 2011г. № 71
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	1/250	9,24	4,80	11,98	203,55	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	879	37,06	33,83	114,46	892,97	
	Итого день	1423	61,70	55,54	205,77	1 522,74	

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	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
	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250	5,78	4,03	8,15	152,75	Сб. рец. Н 2022г № 54-1с
	Котлета по хлыновски	1/100	10,96	8,91	13,83	148,06	Сб. рец. М 2011г № 268
	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	934	40,73	33,15	1065,58	
	Итого день	1513	68,44	245,20	1 770,74		

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	639,00	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
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/250	2,20	5,04	19,40	168,5	Сб. рец. М 2011г № 106
	Макарони 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	919	35,68	30,76	126,83	950,2	
	Итого день	1558,00	62,07	54,41	210,83	1 596,81	

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 с зеленым горошком	1/150/5	9,70	10,05	14,70	230,25	Сб. рец. М 2022г. № 54-2о
	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	654	34,92	21,58	95,37	740,81	
	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
Обед	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	984	36,43	33,14	128,76	979,41	
	Итого день	1638	71,35	54,72	224,13	1 720,22	

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
	Картофель отварной в молоке	1/180/5	6,80	11,61	32,31	187,56	Сб. рец. Н 2022г № 54-10г
	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	559	27,55	33,37	116,90	748,29	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1,100	4,67	5,39	6,55	131,90	Сб. рец. М 2004г № 85
	Суп картофельный протертый с гречками	1/250/10	6,04	5,75	13,93	97,25	Сб. рец. М 2015г № 85
	Плов с курицей	1/250	16,63	17,94	32,40	303,25	Сб. рец. Н 2022г №54-2М
	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	889	36,87	31,16	119,68	889,78	
	Итого день	1448	64,42	64,53	236,58	1 638,07	

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	499	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
	Жаркое по-домашнему (говядина)	1./200	18,52	19,25	30,31	301,43	Сб. рец. М 2011г. № 259
	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	819	35,67	29,31	97,97	775,39	
	Итого день	1318	65,47	51,96	184,28	1 407,57	

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. № 54-13
	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	656	27,61	21,14	105,59	675,68	
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоком	1./100	2,20	6,00	11,20	58,00	Сб.рец Н 2022 №54-9з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	1/250	0,59	5,94	15,48	192,25	Сб. рец. М 2011г. № 117
	Рис отварной	1/200	5,70	9,80	28,84	223,5	Сб.рец. Н2022г №54-6г
	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	929	28,21	34,76	123,59	907,55	
	Итого день	1585	55,82	55,90	229,18	1 583,23	

		Б	Ж	У	Ккал
НОРМА завтраки (20-25%)		22,50	23,00	95,75	544-680
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>		<i>27,54</i>	<i>22,87</i>	<i>97,96</i>	<i>678,24</i>
		275,43	228,69	979,58	6 782,36
НОРМА обеды (30-35%)		31,5	32,2	134,05	816-952
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>		<i>35,17</i>	<i>31,88</i>	<i>124,90</i>	<i>937,29</i>
		351,68	318,78	1 248,96	9 372,87
Итого норма		54,00	55,20	229,80	1360-1632
<i>Итого факт</i>		62,71	54,75	222,85	1 615,52