

Согласовано
Директор МБОУ НМО «СОШ
№2»
А.А.Хорошев
« 1 » марта 2025г



УТВЕРЖДЕНО
Исполнитель услуги питания
И.П.Амахина И.В.
И.В.Амахина
« 1 » марта 2025г



Основное (организованное) меню питания школьников
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ НМО «СОШ №2»
на 10 дней для возраста 12 лет и старше
(сезон: весна)

г. Новая Ляля

2025 год

Пояснительная записка к основному (организованному меню).

В школе имеется столовая, которая оборудована соответствующими помещениями: горячий цех, мясорыбный цех, овощной цех, моечная для мытья столовой и кухонной посуды, зоны для выпечки, для изготовления салатов, для нарезки хлеба, складские помещения, обеденный зал на 100 посадочных мест. Все помещения оборудованы необходимой производственной мебелью, технологическим оборудованием в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32.

Предоставляет услугу питания – ИП Амахина.

Составитель основного (организованного) меню – ИП Амахина.

Горячее питание детей во время пребывания в образовательной организации является одним из важных условий поддержания здоровья обучающихся и способности к эффективной учебе. Одной из задач организация полноценного горячего питания является разработка основного (организованного) меню(завтрак), которое соответствует требованиям современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивает детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка меню основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе макронутриентах (белки, жиры, углеводы) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам).
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Формирование основного(организованного) меню идет по возрастным категориям 7-11 лет /12 лет и старше, так как рационы питания детей и подростков различаются п

качественному и количественному составу в зависимости от возраста младших школьников и подростков. В соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами, при разработке основного (организованного) меню руководствуемся средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах. Рацион завтраков от суточной физиологической потребности в пищевых веществах энергии составляет 20-25%. Соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4.

7. Основное (организованное) меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

8. Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

9. При составлении ежедневных меню раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню.

10. Основное (организованное) меню разработано с учетом сезонности.

11. Рецептуры блюд рассчитаны на стандартное сырье и составлены с учетом существующих норм отходов и потерь при механической и тепловой обработке продуктов.

12. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательной организации составлено основное (организованное) меню на период двух недель (10-12 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления основного (организованного) меню санитарных правил, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

13. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах используются витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

14. Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

15. Овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта подвергаются термической обработке.

Для обучающихся образовательной организации организовано одноразовое горячее питание (завтрак). Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и напитка. В качестве закуски на завтрак используются салаты из свежих овощей, а также порционные овощи. Для улучшения вкуса в салат добавляют свежие фрукты, а также сухофрукты. Завтрак обязательно содержит горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, крупяное (молочно-

крупяное)и т.д. в качестве напитков используются какао, чай с молоком, чай с лимоном, витаминные напитки и т.п.. Обучающиеся с ОВЗ получают обед т.к. сумма на питание увеличена.

Основное(организованное)меню составлено в соответствии с:

-СанПин 2.3/2.4.3590-20 « санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» , утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от27 октября 2020 г.№23

-санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.1324-03 «гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г, « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательство «Экономика», Москва 1983г ,»Вестник регионального образования №4-6» 2006г.

меню приготавливаемых блюд
возрастная категория 12 лет и старше ОБЗ (сезон- весна)

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
	каша рисовая	205	3,00	8,00	31,6	218,00	302
	ватрушка со сметаной	65	4,40	4,80	24,5	147,00	740
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,00	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
	фрукты свежие апельсин	150	0,45	0	12,10	64,50	627
итого за завтрак		690	14,8	14,69	117,65	671,1	
обед	помидор порционно	100	1,2	0,2	3,8	24	82
	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	котлета мясная	105	10,97	12,8	14,4	210	451
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,2	89,2	пр
итого за обед		930	35,55	34,08	121,78	940,2	
итого за день		1620	50,35	48,77	239,43	1611,3	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85,00	19
	кнели мясные	105	13	12,8	3,35	181,00	тк 48
	капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,20	534
	какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190,00	693
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		635	27,05	33,47	71,56	735,20	
обед	огурец порционно	100	0,8	0,1	2,6	14,00	82
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4,9	14,3	110,00	142
	сырники из творога со сгущенным молоком	180	21,5	17,56	26,7	355,00	358
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	пр
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свеж яблоко	200	0,6	0	17,20	80,00	627
итого за обед		1005	28,65	22,85	109,35	759,00	
итого за день		1640	55,7	56,32	180,91	1494,20	
неделя 1 день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51

	гуляш из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127	437
	макаронные изделия отварные	180	5,1	6,76	32,5	264,6	516/332
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80,00	тк№507
	хлеб пшеничный	50	3,58	0,48	21,58	109,00	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		650	19,58	17,84	99,58	699,2	
обед	салат из свеж.огурцов	100	0,6	7,1	8,1	79	16
	рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	колобки мясо-картофельные	165	11,55	12,26	12,85	207,9	ттк№51
	соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	600
	сыр голландский	30	7,99	7,99	8,20	108,00	
	комлот из плодов или ягод сушен(курага)	200	0,6	0	31,4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за обед		875	31,96	35,49	127,25	910,5	
итого за день		1525	51,54	53,33	226,83	1609,7	
неделя 1 день4							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	20
	котлета рыбная	105	14,8	3	10,00	126	389
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,30	63,00	81
итого за завтрак		675	29,93	24,69	79,63	664,2	
обед	помидор порционно	100	1,2	0,2	3,8	24	82
	щи из свеж.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	рагу из птицы	250	15	14,5	24,25	290	489
	комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за обед		900	26,3	19,58	114,55	746	
итого за день		1575	56,23	44,27	194,18	1410,2	
неделя 1 день 5							
завтрак	салат картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102,00	52
	запеканка из творога со сгущенным молоком	230	16,48	18,72	24,6	478	366
	чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	686

	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свеж мандарин	100	0,8	0	7,50	38,00	627
итого за завтрак		687	23,73	22,31	85,05	788	
обед	огурец порционно	100	0,8	0,1	2,6	14	82
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	2	5,2	13,1	106	110
	плов из птицы	250	18,5	18,5	34	385	492
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за обед		910	29	24,38	109,8	783	
итого за день		1597	52,73	46,69	194,85	1571	
неделя 2							
день 6							
завтрак	котлета рыбная	100	14,8	3	10,00	126	389
	соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	сыр голландский	30	7,95	7,95	8,75	108	пр
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		590	33,4	21,62	107,36	731	
обед	салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51
	рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27,00	312,5	463
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	пр
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за обед		900	34,25	20,33	128,70	831,50	
итого за день		1490	67,65	41,95	236,06	1562,50	
неделя 2							
день 7							
завтрак	огурец порционно	100	0,8	0,1	2,6	14	82
	тефтели мясные с рисом	100	9,6	8,5	8,5	151,00	463
	соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	кисель вишока	200	0	0	23	90	506
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свежие груша	100	0,3	0	8,8	38	627
итого за завтрак		760	19,03	18,39	94,23	625,6	

обед	салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85,00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4,9	14,3	110	142
	омлет натуральный	210	21	35,07	4	417,90	340
	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за обед		885	37,3	54,45	77,2	955,9	
итого за день		1645	56,33	72,84	171,43	1581,5	
неделя 2 день 8							
завтрак	помидор порционно	100	1,2	0,2	3,8	24,00	82
	гуляш мясной	100	11,12	6,5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	508
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	ткNe507
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		630	26,51	16,35	100,47	680,8	
обед	салат бурячок	100	1,05	15,07	5,77	163	тк16
	щи из свеж.капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	запеканка картофельная с мясом	250	20	24,5	41,3	495	478
	компот из плодов или ягод сушен.(курога)	200	0,6	0	31,4	124	638
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за день		880	29,55	44,45	123,97	1045,4	
итого за обед		1510	56,06	60,8	224,44	1726,2	
неделя 2 день 9							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	20
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	2	5,2	13,1	106	110
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	81
	какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190,00	693
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за завтрак		700	20,4	22,48	84,2	661	
обед	салат из свеж.огурцов	100	0,6	7,1	8,1	79	16
	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	котлета рыбная	105	14,8	3	10	126	389

	макаронные изделия отварные	180	5,1	6,76	32,5	264,6	516/332
	сок фруктовый	200	0	0	26	90	пр
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свеж груша	170	0,5	0	14,60	64,60	627
итого за обед		1085	33,1	23,04	149	966,6	
итого за день		1785	53,5	45,52	233,2	1627,6	
неделя 2 день 10							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51
	котлета мясная	105	10,97	12,8	14,4	210	451
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты яблоко	100	0,3	0	8,60	40,00	627
итого за завтрак		735	21,9	25,79	99,63	717,2	
обед	салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85,00	19
	суп картофельный с рыбными консервами	275	2	4,9	14,3	110	142
	голубцы любительские	200	10	31,9	15,16	388	тк№56
	соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	
итого за обед		875	24,95	52,39	77,91	887	
итого за день		1610	46,85	78,18	177,54	1604,2	

горячий завтрак 20-25%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	14,8	14,69	117,65	671,1
2	27,05	33,47	71,56	735,2
3	19,58	17,84	99,58	669,2
4	29,93	24,69	79,63	664,2
5	23,73	22,31	85,05	788
6	33,4	21,62	107,36	731
7	19,03	18,39	94,23	625,6
8	26,51	16,35	100,47	680,8
9	20,4	22,48	84,2	661
10	21,9	25,79	99,63	717,2
итого	236,33	217,63	939,36	6943,3
среднее за 10 дней	23,63	21,76	93,94	694,33
норма 20- 25%%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

обед 30-35%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	35,55	34,08	121,78	940,2
2	30,8	23,14	122,3	824,4
3	31,96	35,49	127,25	910,5
4	26,3	19,58	114,55	746
5	29	24,38	109,8	783
6	34,25	20,33	128,7	831,5
7	37,3	54,45	77,2	955,9
8	29,55	44,45	123,97	1045,4
9	33,1	24,04	149	966,6
10	24,95	52,39	77,91	887
	312,76	332,33	1152,46	8890,5
среднее за 10 дней	31,28	33,23	115,25	889,05
норма 30- 35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134	816-952

день 50-60%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
1	50,35	48,77	239,43	1611,3
2	57,85	53,33	193,86	1559,6
3	51,54	54,66	226,83	1609,70
4	56,23	44,27	194,18	1410,20
5	52,73	46,69	194,85	1571
6	67,65	41,95	236,06	1562,5
7	56,33	72,84	171,43	1581,5
8	56,06	60,8	224,44	1726,2
9	53,50	45,52	233,2	1627,6
10	46,85	78,18	177,54	1604,2
итого	549,09	547,01	2091,82	15863,8
среднее за 10 дней	54,91	54,70	209,18	1586,38
норма 50- 60%	45-54	46-55,2	191,5-230	1360-1632

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 дней
ДЛЯ ВОЗРАСТА 12 лет и старше для детей с ОВЗ МБОУ НМО «СОШ №2»
 Сезон: весна

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход/ грамм на порцию брутто	Выход/ грамм на порцию нетто
НЕДЕЛЯ 1 день 1			
ЗАВТРАК (понедельник)			
302	Каша рисовая 200/5		
	рис	44,4	44,4
	молоко	98	98
	сахар	5	5
	масло сливочное	5	5
	соль	1	1
740	Ватрушка со сметаной 65		
	Мука	41	41
	Сахар	3,5	3,5
	Масло растительное	2,25	2,25
	Яйцо	3,5	3,5
	Соль	0,4	0,4
	Дрожжи	1	1
	Сметана	20	20
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		40
627	Фрукты свеж апельсин		150
ОБЕД			
82	Овощи порционно помидор 100		
	Помидор свежий	105	100
139	Суп картофельный с бобовыми 250		
	Картофель (сезон) 1с	67	50
	2с	71,5	50
	3с	77	50
	4с	83,5	50
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
	Горох	20	20
451	Котлета мясная 100/5		
	Мясо (котлетное мясо)	74	74
	Хлеб пшеничный	18	18
	Мука	10	10
	Лук репчатый	12	10
	Масло растительное	6	6
	Масло сливочное	5	5

520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
697	Молоко кипяченое 200		200
	молоко	211	200
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		40
Неделя 1 день 2			
Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
тк 48	Кнели мясные 100		
	Мясо	80	80
	Хлеб пшеничный	8	10
	Яйцо	6	6
	Масло сливочное	4	4
	Масло сливочное	5	5
534	Капуста тушеная 180		
	Капуста белокочанная свеж.	257,94	206,28
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Морковь (сезон) 1с	4,5	3,6
	2 с	4,8	3,6
	Лук репка	8,64	7,2
	Томатная паста	4,32	4,32
	Мука	2,16	2,16
	Сахар	5,4	5,4
	Соль	1,2	1,2
693	Какао с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
82	Овощи порционно огурец 100		
	Огурец свежий	105	100
142	Суп картофельный с рыбными консервами 250/25		
	Картофель (сезон) 1сезон	133	100
	2 сезон	143	100
	3 сезон	154	100
	4 сезон	167	100
	Морковь (сезон)	13	10
		13,3	10
	Лук	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	3	3

	Рыбные консервы	25	25
358	Сырники из творога со сгущенным молоком 150/30		
	Творог	151,5	150
	Мука пшеничная	19,5	19,5
	Яйцо	4,5	4,5
	Масло сливочное	4,5	4,5
	Молоко сгущенное	30	30
Пр	Сок фруктовый	200	
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		20
627	Фрукты свеж яблоко		200
Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)			
51	Салат из свеклы с яблоками	100	
	Свекла (сезон)	65	51
		71,4	51
	Яблоки	43	30
	Масло растительное	10	10
437	Гуляш из куриного филе 100(70/30)		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
516/332	Макаронные изделия отварные 180		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
Тк №507	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
Пр	Хлеб пшеничный		50
Пр	Хлеб ржаной		20
ОБЕД			
16	Салат из свежих огурцов	100	
	Огурцы свежие	111	111
	Соль	1	1
	Масло растительное	10	10
132	Рассольник ленинградский 250		
	Картофель (сезон)	1с	100
		2с	107,25
		3с	115,5
		4с	125,25
	Лук	6	5
	Морковь (сезон)	1с	13
		2с	13,3
	Крупа (перловая, рисовая)	5	5
	Масло сливочное	5	5
	Огурцы соленые	17	15
	Соль	1	1
Тк №51	Колобки мясо картофельные 165		
	Мясо	114	114

	Картофель (сезон)	1с	39	30
		2с	42,9	30
		3с	46,2	30
		4с	50,1	30
	Лук		27	24
	Яйцо		15	15
	Мука пшеничная		12	12
	Масло сливочное		9	9
600	Соус сметанный 30			
	Сметана		30	30
	Масло сливочное		1,5	1,5
	Мука пшеничная		1,5	1,5
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200			
	Сухофрукты курага		25	25
	Сахар		20	20
Пр	Сыр голландский			30
Пр	Хлеб пшеничный			60
Пр	Хлеб ржаной			40
Неделя 1 день 4				
Завтрак (четверг)				
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 100			
	Помидоры		58	51
	Огурцы		48	40
	Масло растительное		10	10
	Соль		1	1
389	Котлета рыбная 100/5			
	Филе выпускаем.промыш.		86	80
	Хлеб пшеничный		18	18
	Лук репчатый		12	10
	Яйцо		5	5
	Масло сливочное		2	2
	Соль		1	1
	Масло сливочное		5	5
520	Пюре картофельное 180			
	Картофель (сезон)	1с	205,2	154
		2с	220,08	154
		3с	237	154
		4с	257	154
	Молоко		28,44	27
	Масло сливочное		6,3	6,3
	Соль		1	1
686	Чай с молоком 150/50/15			
	Чай		1,0	1
	Сахар		15,0	15
	молоко		50	50
Пр	Хлеб пшеничный			30
Пр	Хлеб ржаной			20
81	Яйцо вареное			40
ОБЕД				
82	Овощи порционно помидор 100			
	Помидор свежий		105	100
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250			

	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	42,9
	2с	46,2	50,1
	3с		30
	4с		30
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Томатная паста	2	2
	Соль	2	2
	Масло сливочное	5	5
489	Рагу из птицы 250		
	Цыпленок бройлер	137,10	98,8
	Картофель (сезон) 1с	150	112,5
	2с	160,88	112,5
	3с	173,3	112,5
	4с	187,9	112,5
	Морковь (сезон) 1с	18,5	14,25
	2с	18,95	14,25
	Лук репчатый	21,25	16,25
	Масло сливочное	6,63	6,63
	Томатная паста	4,5	4,5
	Мука пшеничная	2,9	2,9
639	Компот из смеси сухофруктов 200		
	Сухофрукты	20	20
	Сахар	20	20
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		40
Неделя 1 день 5			
Завтрак (пятница)			
52	Салат картофельный 100		
	Картофель (сезон) 1сезон	116	84
	2 сезон	123,48	84
	3 сезон	132,72	84
	4сезон	144,48	84
	Лук репка	20	17
	Соль	1	1
	Масло растительное	15	15
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/30		
	Творог	189,33	186,66
	Крупа манная	13,33	13,33
	Сахар	13,33	13,33
	Яйца	5,33	5,33
	Масло сливочное	8	8
	Сметана	8	8
	Мука	8	8
	Молоко сгущенное	30	30
686	Чай с лимоном 200/15/7		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30

Пр	Хлеб ржаной	20
627	Фрукты свеж мандарин	100
ОБЕД		
82	Овощи порционно огурец 100	
	Огурец свежий	105
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	
	Свекла (сезон)	1с 50 40
		2с 53,2 40
	Капуста	25 20
	Картофель(сезон)	1с 27 20
		2с 28,6 20
		3с 30,8 20
		4с 33,4 20
	Морковь (сезон)	1с 13 10
		2с 13,3 10
	Лук	12 10
	Масло сливочное	5 5
	Сахар	3 3
	Соль	2 2
	Томатная паста	2 2
	Сметана	10 10
492	Плов из птицы 250	
	Цыпленок бройлер	160 104
	Масло сливочное	11 11
	Лук репчатый	15 12,5
	Морковь (сезон)	1с 16,6 11,6
		2с 22 11,6
	Томатная паста	3,3 3,3
	Рис	57,5 57,5
685	Чай с сахаром 200	
	Чай	1 1
	Сахар	15 15
Пр	Хлеб пшеничный	60
Пр	Хлеб ржаной	40
Неделя 2 день 6		
Завтрак (понедельник)		
389	Котлета рыбная 100	
	Филе выпускаем.промыш.	86 80
	Хлеб пшеничный	18 18
	Лук репчатый	12 10
	Яйцо	5 5
	Масло сливочное	2 2
	Соль	1 1
587	Соус томатный 30	
	Масло сливочное	1,8 1,8
	Лук	1,14 0,96
	Морковь	3 2,4
	Мука	1,35 1,35
	Томатная паста	1,2 1,2
	Сахар	0,3 0,3
	Соль	0,3 0,3
511	Рис отварной 180	

	Масло сливочное	8,1	8,1
	Рис	64,8	64,8
	Соль	1	1
пр	Сыр голландский		30
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
Обед			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон) 1с	65	51
	2с	71,4	51
	Яблоки свежие	43	30
	Масло растительное	10	10
132	Рассольник ленинградский 250		
	Картофель (сезон) 1с	100	75
	2с	107,25	75
	3с	115,5	75
	4с	125,25	75
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репчатый	6	5
	Крупа (перловая, рисовая)	5	5
	Огурцы соленые	17	15
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
436	Жаркое по-домашнему 250		
	Мясо	131,67	131,67
	Картофель (сезон) 1сезон	178,33	133,3
	2 сезон	190,7	133,33
	3 сезон	205,3	133,33
	4 сезон	222,66	133,33
	Лук	20	16,7
	Масло сливочное	8,3	8,3
	Томатная паста	3,33	3,33
	Соль	1	1
Пр	Сок фруктовый		200
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		40
Неделя 2 день 7			
Завтрак (вторник)			
82	Овощи порционно огурец 100		
	Огурец свежий	105	100
463	Тефтели мясные с рисом 100		
	Мясо	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
587	Соус томатный 30		

	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Мука	1,35	1,35
	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
506	Кисель с витаминами Витошка 200		
	Кисель	25	25
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
627	Фрукты свежие груша		100
Обед			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
142	Суп картофельный с рыбными консервами 250/25		
	Картофель (сезон) 1с	133	100
	2с	143	100
	3с	154	100
	4с	167	100
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Соль	1	1
	Масло сливочное	3	3
	Рыбные консервы	25	25
340	Омлет натуральный 210		
	Яйцо	4шт (160)	160
	Молоко	60	60
	Масло сливочное	5	5
	Масло сливочное	5	5
697	Молоко кипяченое 200		200
	молоко	211	200
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		40
Неделя 2 день 8			
Завтрак (среда)			
82	Овощи порционно помидор	100	
	Помидор свежий	105	100
437	Гуляш мясной 100(70/30)		
	Мясо филе	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4

	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
508	Греча рассыпчатая 180		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
Тк№507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
Обед			
тк16	Салат из свеклы бурячок 100		
	Свекла	99,75	57
	Огурец консервированный	54,6	30
	Масло растительное	15	15
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250		
	Капуста свежая	63	50
	Картофель (сезон) 1с	40	30
	2с	42,9	30
	3с	46,2	30
	4с	50,1	30
	Морковь (сезон)	13	10
		13,3	10
	Лук репка	12	10
	Томатная паста	2	2
	Соль	2	2
	Масло сливочное	5	5
478	Запеканка картофельная с мясом 250		
	Мясо	80	80
	Масло сливочное	9,4	9,4
	Картофель (сезон) 1с	310	232,5
	2с	332,5	232,5
	3с	358	232,5
	4с	388,3	232,5
	Лук	21,9	18
	Масло сливочное	4	4
	Масло сливочное	4	4
	Мука пшеничная	5	5
638	Компот из плодов или ягод сушен.(курага) 200		
	Курага	25	25
	Сахар	20	20
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 9 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 100		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10		

	Свекла (сезон)	1с	50	40
		2с	53,2	40
	Капуста		25	20
	Картофель(сезон)	1с	27	20
		2с	28,6	20
		3с	30,8	20
		4с	33,4	20
	Морковь (сезон)	1с	13	10
		2с	13,3	10
	Лук		12	10
	Масло сливочное		5	5
	Сахар		3	3
	Соль		2	2
	Томатная паста		2	2
	Сметана		10	10
81	Яйцо вареное			40
693	Какао с молоком	200		
	Какао		13,5	13,5
	Молоко		100	100
Пр	Хлеб пшеничный			60
Пр	Хлеб ржаной			40
Обед				
16	Салат из свежих огурцов	100		
	Огурцы свежие		111	91
	Соль		1	1
	Масло растительное		10	10
139	Суп картофельный с бобовыми	250		
	Картофель(сезон)	1с	67	50
		2с	71,5	50
		3с	77	50
		4с	83,5	50
	Лук		12	10
	Морковь (сезон)	1с	13	10
		2с	13,3	10
	Горох		20	20
	Масло сливочное		5	5
	Соль		1	1
389	Котлета рыбная	100/5		
	Филе выпускаем.промыш.		86	80
	Хлеб пшеничный		18	18
	Лук репчатый		12	10
	Яйцо		5	5
	Масло сливочное		2	2
	Соль		1	1
	Масло сливочное		5	5
516/332	Макаронные изделия отварные	180		
	Масло сливочное		6,3	6,3
	Макароны		63	63
	Соль		1	1
Пр	Сок фруктовый			200
Пр	Хлеб пшеничный			60
Пр	Хлеб ржаной			20

627	Фрукты свежие груша	170
Неделя 2 день 10 Завтрак (пятница)		
51	Салат из свеклы с яблоками 100	
	Свекла (сезон) 1с	65
	2с	71,4
	Яблоки свежие	43
	Масло растительное	10
451	Котлета мясная 100/5	
	Мясо филе(котлетное мясо)	74
	Хлеб пшеничный	18
	Лук репка	12
	Мука	10
	Масло растительное	6
	Соль	1
	Масло сливочное	5
520	Пюре картофельное 180	
	Картофель (сезон) 1с	205,2
	2с	220,08
	3с	237
	4с	257
	Молоко	28,44
	Масло сливочное	6,3
	Соль	1
1011	Чай с молоком 150/50/15	
	Чай	1
	Молоко	50
	Сахар	15
Пр	Хлеб пшеничный	30
Пр	Хлеб ржаной	20
627	Фрукты свеж яблоко	100
Обед		
19	Салат из свежих помидоров 100	
	Помидоры свежие	94
	Лук репка	12
	Масло растительное	10
142	Суп картофельный с рыбными консервами 250/25	
	Картофель (сезон) 1с	133
	2с	143
	3с	154
	4с	167
	Морковь (сезон) 1с	13
	2с	13,3
	Лук репка	12
	Соль	1
	Масло сливочное	3
	Рыбные консервы	25
Ттк№56	Голубцы любительские 200	
	Мясо	100
	Капуста свежая	136,7
	Крупа рисовая	15
	Лук репка	20

	Масло растительное	10	10
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
697	Молоко кипяченое 200		
	Молоко	211	200
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		40

Ведомость контроля за рационом питания

режим питания: двухразовое возрастная категория 12 лет и старше дети с ОВЗ сезон весна

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах(нетто)	количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												в среднем за 12 дней
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	молоко	175-210	375	150		77	75	200	50	287		100	277	200	149,25
2	творог	30-36		150			186,66							150	40,56
3	сыр	7,5-9			30			20	20					20	7,50
4	сметана	5-6г	20		30		18					10			6,50
6	мясо +субпродукты	59-70,8	74	80	114				131,67	76	190,6		174	25	72,11
7	кура	26,5-31,8			142,2	98,8	104								28,75
8	рыба	38,5-46,2		25		80		145	80	25		80	25		38,33
9	хлеб ржаной	60-72	80	60	60	60	60	60	60	60	40	60	60	60	60,00
10	хлеб пшеничный	100-120	108	98	90	108	90	120	108	90	90	108	78	120	100,67
11	мука пшеничная	10-12г	51	21,66	15,3	2,9	8		1,35		6,8		10	19,5	11,38
12	крупы,бобовые	25-30	64,4	84	5		70,83		69,8	10	83,1	20	15		35,18
13	макаронные изд	10-12г			63			63				63		20	17,42
14	картофель	93,5-112,2	204	100	105	296,5	104	150	208,33	254	282,5	70	254	100	177,36
15	овощи свежие	160-192	130	431	225,84	308	216,4	68	115,59	227,56	286,8	294	295,16	106	225,36
16	фрукты	92,5-111	150	200	30		107		30	100		170	130	200	93,08
17	сухофрукты	10-12г			25	20		25			25				7,92
18	масло сливочное	17,5-21	21,3	22,8	24,2	24,93	24	19,3	25,2	25,1	31,1	23,3	16,1	9,5	22,24
19	масло растительное	9-10,8	8,25	10	20	10	15		10	10	15	20	36		12,85
20	яйцо	20-24	3,5	6	15	45	5,33		5	160		45		4,5	24,11
21	сок	100-120		200	200			200	200		200	200		200	116,67
22	чай	1-1,2	1			1	2		1				1	1	0,58
23	какао	0,6-0,72		13,5								13,5			2,25
24	сахар	17,5-21	23,5	5,4	20	35	46,33	20	15,3	0,3	20	3	15,3	17	18,43
25	соль	2,5-3	3	2,5	3	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	2,92
26	дрожжи	0,15-0,18	1												0,08
27	кондитерские изд	7,5-9												38	3,17
28	крахмал	2-2,4							15						1,25