

ООО «Донецкий комбинат питания»

Директор Г.А. Зеленовский



**Примерное рекомендованное меню
для питания обучающихся
во всех общеобразовательных учреждениях
на 2024-2025 учебный год**

Директор Сериева С.О.



ГБОУ школа №64
г.о. Мариуполь

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М. ; Де Ли принт , 2011.

Химический состав российских пищевых продуктов , Скурихина М. Н. Институт питания РАМН

М. ; Де Ли принт 2002.

Сборники рецептур и кулинарных изделий для ОП при общеобразовательных учреждениях.

„Хлебпродинформ„

Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	7-11 лет		
				Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185,8	220	5,5	6,5	26,4
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	528,7		17,2	20,8	68,5
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* 31750,09	Салат из свежкы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	90	16,6	16,6	21,8
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
519,09	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	826,9		34,2	31,5	101,4
ВТОРНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	229,7	120	5,8	8,7	32,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	473,2		13,3	14,7	72,2
	Обед					
53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
* 31762,02	Салат "Степной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	366,8	90	17,1	23,1	22,6
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	852,9		29,6	32,6	110,2
СРЕДА						
	Завтрак					

* 3П28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,20	Сырники творожные	329,9	120	29,7	13,4	22,6
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	509,61		33	14,1	62,5
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,6	200	4,4	5,3	6,8
34,01	Котлеты мясные тушеные с овощами /ИЛИ/ Фрикадельки мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	807,5		27,8	31,5	103,3
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	90	8,5	11	13,1
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	594,4		22,9	21,7	77,2
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,2	Салат "Ассорти" из смеси овощей	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	200	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушеными	302,3	90	14,1	18,6	19,6
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	760		27,7	31,6	91,3
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,11	Фрукт порционно/ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3

340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	161,8	100	4,3	5,6	23,7
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	650,7		23,2	24,8	84
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*56,09	Салат "Молодость"	61	60	1,9	2,5	7,8
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,20	90	18,80	13,10	24,40
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	203,5	150	3,6	4,8	36,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	843,88		34,55	25,6	118,67
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
* 28,01	Фрукт порционно /ЛИЛИ/ Фруктовая нарезка	44,41	100	0,4	0,4	9,8
679,34	Блинчики со сладким соусом	535,5	155/50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ЛИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	Итого за Завтрак	612,31		16,6	14,3	104,3
	Обед					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,2	200	4,7	5,6	5,7
267,76	Тефтели мясные с овощами тушеными	315,1	90	19,3	16,9	21,3
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	827,43		33,86	29,56	106,33
ВТОРНИК						
	Завтрак					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	83,2	20	1,5	2	14,9
53,27	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245,5	220	7,1	9,7	32,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	538,7		13	19,7	77,5

	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	Салат из белокачанной капусты "Зайчик"	30,97	60	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "Классический" на бульоне	141,7	250	5,7	7,8	12,1
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
331,02	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	831,5		36,3	35,74	90,96
СРЕДА						
	Завтрак					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	664,5		29,6	14,9	102,8
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
275,01	Чай черный с сахаром ИЛИ/Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	811,12		34,51	34,46	90,5
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*3П 35,14	Фруктовая нарезка	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушеными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	623,6		19,1	17,9	96,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П 35,14	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,22	Котлеты мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2

332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	201,4	180	3,8	6,8	31,2
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	899,92		37,41	36,86	104,59

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	120	1,1	0,2	9,7
185,00	Маник с курагой под соусом сладким	420,7	150/ 50	22,2	11,1	58
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	623		26,6	11,7	102,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	129,8	250	6,4	5,6	13,6
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	402,6	250	26,9	29,2	34,52
349,10	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	815,01		38,84	39,22	103,2

ПЯТНИЦА

	Завтрак					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
267,11	Котлеты мясные /ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	249	180	4,3	6,7	42,9
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	648		20,6	18,4	100,1
	Обед					
	Винегрет овощной	42,7	60	1,4	1,9	5
*3П38,28	Салат из свежих помидор и огурцов	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	295,9	100	13,6	19,3	17
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	180	7,8	7	33,9
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	889		33,6	33,2	114,1

	Завтрак					
	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка					
28,12		45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	473,2		13,3	14,7	72,2
	Обед					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
96,74	Рассольник "Домашний"	97,3	200	5,2	4,5	9
267,65	Мясной подлив с овощами	176,7	90	8,3	14,9	2,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	208,3	150	5,2	6,90	31,3
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	568		14,7	15,3	92,6
СРЕДА						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	286,5	220	10	11,9	34,9
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	629,4		21,7	26,2	77
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/						
331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	90	11,9	20,6	19,5
	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом,					
534,17	Картофель тушеный	132,9	75/75	3	6,8	15
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	879,2		28,3	41	99,5
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
34	Овощи натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6

74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,34	Хлеб пшеничный	46,9	20	1,5	0,2	9,8
	Итого за Завтрак	614,3		25	23	77
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	28,09	60	0,34	2,05	1,74
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	88,3	200	1,8	4,3	10,7
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	781		18,9	29,5	110,1
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
70,03	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	535,8		22,7	16,7	73,6
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*311 56,09	Салат "Молодость"	61	60	1,9	2,5	7,8
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	230	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	852,88		31,25	34,1	105,07
4 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	544,5		20,8	17,8	75,1
	Обед					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13
*311 28,09	Салат овощной	28,09	60	0,34	2,05	1,74

99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	47,2	200	4,7	5,6	15,7
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	90	8,5	11	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	697,63		23,06	23,66	98,13
ВТОРНИК						
	Завтрак					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	348,2	200	15,3	14,7	38,6
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	594,4		23,6	22,7	74
	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,19	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	205,8	150	4,2	11,3	21,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	807,5		36,9	26,74	104,56
СРЕДА						
	Завтрак					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	266,6	200	10,8	8,9	35,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	656,5		23,4	23,8	86,9
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рагу мясное с овощами	293	90	17,7	17	17,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2

5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	886,42		39,11	36,86	99,5

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
185	Маннык с курагой под соусом фруктовым сладким	420,7	150/50	22,2	11,1	58
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	20	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	623		26,6	11,7	102,7
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	397,4	230	25,1	23,4	21,5
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	802,91		35,64	35,32	85,60

ПЯТНИЦА

	Завтрак					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
*267,11	Котлеты мясные /ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	547,9		18,3	15,8	83,2
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	266,3	90	12,3	17,3	15,3
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	877,88		32,75	32,1	114,47

Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	11-18 лет		
				Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
1 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
3,00	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	211,2	250	6,2	7,4	30
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
5,46	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	613,5		20,9	24,7	77
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* ЗП 50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9	15,1
33,09	Биточки тушеные с овощами	363,4	100	18,1	19,6	28,6
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	1019,2		39,6	40,9	123,1
ВТОРНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	287,1	150	7,2	10,9	40,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	577,5		16,2	17,1	90
	Обед					
62,02	Салат "Степной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* ЗП 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	129,8	250	6,4	5,6	13,6
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	222,2	100	14,9	16	4,7
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	813,4		30,4	30,8	103,8
СРЕДА						
	Завтрак					

*ЗП28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	555,11		35,7	15,1	68,9
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,7	250	5,5	6,6	8,5
*ЗП268,72	Котлеты из мясные с овощами тушеными / ИЛИ / Фрикадельки мясные с овощами тушеными	252,4	100	10,1	14,4	20,7
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	912,4		30,7	35,1	118,6
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	100	8,5	11	13,1
74,21	Капша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,3	37,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	638,4		22,2	23,1	85,7
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*ЗП38,2	<i>Салат из смеси овощей</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,91	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	250	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушеными	335,9	90	15,6	20,7	21,8
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,21	Напиток из яблок	35,5	200	0,3	0,1	8,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	882,5		31,3	41,6	95,9
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,11	Фрукт порционно/ ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3

340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	169,8	150	4,7	6,1	24,9
430,10	Чай с сахаром	21,1	200	0,5	0,1	4,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	656,5		23,7	25,3	84,6
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*31156,09	Салат "Молодость"	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	117	250	5,8	4,1	14,2
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,2	100	18,8	13,1	24,4
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	866,88		34,25	26,3	123,27
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	64,05	150	0,6	0,6	15
679,34	Блинчики с соусом сладким	535,5	155/ 50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	Итого за Завтрак	631,95		16,8	14,5	109,5
	Обед					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
*3138,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,3	250	5,8	7	7,1
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	350,10	100	21,50	18,80	23,70
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	966,43		39,26	33,96	125,9
ВТОРНИК						
	Завтрак					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	124,8	30	2,22	3	22,35
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	306,8	250	8,9	12,2	40,4
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	688,5		17,02	23,4	102,85

	Обед					
117	Салат овощной	23,2	100	1,2	0,14	4,26
* 3П 53,25	Салат из белокочанной капусты "Зайчик"	30,97	100	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "					
392,40	Классический"	204	300	8,16	11,28	17,52
331,02	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
430,00	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
5,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	913,4		39,46	39,32	100,38
СРЕДА						
	Завтрак					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,02	Напиток из фруктово- ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	783,9		31,6	22,8	113
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*3П50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
375,01	Чай черный с сахаром /ИЛИ/ Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	863,62		37,01	35,76	98,3
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*3П 35,14	Фруктовая нарезка	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушеными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	709,8		21,8	19,1	113,1
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	166,7	250	6,7	6,9	19,4
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	368,6	100	14,1	22,1	28,3

74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из ягод	104,4	200	0,5	0,1	25,3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	1095,61		35,74	41,92	143,6
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,21	Вареники из творога	402,2	160	17,8	17,1	44,2
621,03	Соус сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	606,4		22,5	17,7	88,9
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*3П38,26	Салат из свежих помидор и огурцов	28,09	60	0,34	2,05	1,74
134,04	Суп крестьянский с крупой на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	387,8	100	18,6	22,3	28,1
518,05	Картофель отварной с маслом и зеленью	189,8	180	4,9	6	29,1
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	959,6		36,2	35,8	123,2
3 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
420,00	Кисель фруктовый	69,1	200	0,1	0	17,2
0,34	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	601,9		36,1	14,8	80,8
	Обед					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
*3П 117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	76,5	250	2,1	3,9	8,2
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	100	16,6	16,6	21,8
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	315,6	180	17,4	9,2	40,7
519,01	Компот из ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	906,1		41,2	33,6	109,5
ВТОРНИК						
	Завтрак					

28,12	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,40	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	37,6	50	1	2,6	2,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	Итого за Завтрак	772,7		33,9	28,9	94,2
	Обед					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* 311 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
96,75	Рассольник "Домашний" на бульоне	121,6	250	6,5	5,6	11,3
267,65	Мясной подлив с овощами	250,7	100	10,1	17,8	12,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,30	37,5
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	598,0		17,7	17,9	91,4
СРЕДА						
	Завтрак					
3,01	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	325,6	250	11,3	13,5	39,7
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	632,1		25,9	31,9	78,8
	Обед					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*31138,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/ 331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	100	11,9	20,6	19,5
534,17	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом, Картофель тушеный	159,5	90/90	3,6	8,1	18
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	911,5		29,6	42,4	103
ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак					
34	Овощи натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6

74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	Итого за Завтрак	731,5		28,8	23,4	101,6
	Обед					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	132,4	300	2,7	6,4	16
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/ 50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблоч витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Обед	825,1		19,8	31,6	115,4
ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
70,03	Овощи натуральные порционно	2,8	20	0,2	0	0,5
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	614,7		24,3	20,4	83,5
	Обед					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	250	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблоч и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	783,38		28,45	31,9	95,37
4 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	555,4		18,4	19,9	75,6
	Обед					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13

*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	303,3	250	14,1	14,6	29
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	100	8,5	11	13,1
332,28	Макароны отварные	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	989,63		34,56	33,76	137,23

ВТОРНИК

	Завтрак					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	400,5	230	17,6	16,9	44,4
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
0,34	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	670,1		26,7	25	84,7
	Обед					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
*3П 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9,00	15,1
231,00	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	247	180	5	13,6	26,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	Итого за Обед	904,9		40,1	32,64	112,46

СРЕДА

	Завтрак					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	333,2	250	13,5	11,1	44,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	723,1		26,1	26	95,9
	Обед					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*3П150,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рыг мясное с овощами	352	100	19,3	21,3	20,69

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

38 (тридцать восемь) листов/страниц
(цифрами) (прописью) (нужное подчеркнуть)

Директор ГБОУ «СП № 68 Г.О. Мариуполь»
(подпись)

ГБОУ «СП № 68
Г.О. МАРИУПОЛЬ»

Е.О. Сергеева

М.П.

21

10

20 24 г.