



|                 |                                      |            |              |              |               |               |            |              |
|-----------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|
|                 | Каша ячневая вязкая                  | 150        | 5,6          | 11,2         | 26,8          | 198,7         | 302Л       | 10,70        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 92,80         | п/п        | 3,00         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 1,40         | 0,20         | 7,20          | 37,40         | п/п        | 2,00         |
|                 | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 0,56         | 0            | 30,22         | 123           | 54-1х-2020 | 10,20        |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b> | <b>21,04</b> | <b>25,56</b> | <b>109,38</b> | <b>706,7</b>  |            | <b>93,70</b> |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Обед</b>                          |            |              |              |               |               |            |              |
| <b>День 4</b>   | Суп картофельный с пшеном            | 200        | 2,5          | 2,2          | 17,4          | 97,6          | 138Л       | 15,70        |
|                 | Жаркое по-домашнему                  | 200        | 19           | 16           | 38,7          | 348,1         | 394        | 57,58        |
|                 | Свекла отварная                      | 60         | 0,90         | 0,06         | 5,28          | 25,20         | т.24М      | 6,30         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 92,80         | п/п        | 3,00         |
|                 | Компот из плодов свежих(яблоки)      | 200        | 0,3          | 0,12         | 23,15         | 95,17         | 451К       | 11,12        |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b> | <b>25,74</b> | <b>18,74</b> | <b>103,89</b> | <b>658,87</b> |            | <b>93,70</b> |
| <b>Неделя 1</b> | <b>Обед</b>                          |            |              |              |               |               |            |              |
| <b>День 5</b>   | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5      | 7,8          | 4,9          | 12,3          | 198,4         | 269 Т      | 18,80        |
|                 | Птица тушенная в соусе               | 90         | 8,30         | 12,10        | 9,20          | 212,10        | 491Л       | 46,20        |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150        | 5,92         | 4,94         | 32,40         | 198,70        | 469М       | 12,80        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 92,80         | п/п        | 3,00         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 1,40         | 0,20         | 7,20          | 37,40         | п/п        | 2,00         |
|                 | Напиток лимонный                     | 200        | 0,14         | 0,02         | 24,43         | 101,2         | 699Л       | 10,90        |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>705</b> | <b>26,6</b>  | <b>22,52</b> | <b>104,89</b> | <b>840,6</b>  |            | <b>93,70</b> |
| <b>Неделя 2</b> | <b>Обед</b>                          |            |              |              |               |               |            |              |
| <b>День 1</b>   | Суп картофельный с горохом           | 200        | 5,2          | 6,12         | 20,6          | 170,1         | 139Л       | 15,70        |
|                 | Оладьи из печени с морковью          | 90         | 11           | 13           | 26,3          | 215           | 267 К      | 52,00        |
|                 | Каша пшеничная вязкая                | 150        | 7,16         | 8,27         | 34,50         | 214,30        | 464М       | 10,60        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 92,80         | п/п        | 3,00         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 1,40         | 0,20         | 7,20          | 37,40         | п/п        | 2,00         |
|                 | Компот из плодов свежих (апельсины)  | 200        | 0,2          | 0,04         | 19,7          | 106           | 448К       | 10,40        |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b> | <b>28</b>    | <b>27,99</b> | <b>127,66</b> | <b>835,6</b>  |            | <b>93,70</b> |
| <b>Неделя 2</b> | <b>Обед</b>                          |            |              |              |               |               |            |              |
| <b>День 2</b>   | Борщ с капустой и картофелем         | 200        | 1,8          | 3,7          | 10,8          | 102,4         | 110М       | 17,60        |
|                 | Тефтели с соусом                     | 90         | 7,40         | 10,20        | 12,30         | 186,30        | 491Л       | 50,20        |
|                 | Каша ячневая вязкая                  | 150        | 5,6          | 11,2         | 26,8          | 198,7         | 302Л       | 10,70        |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 92,80         | п/п        | 3,00         |

|                 |                                                 |              |               |               |                |                |            |               |
|-----------------|-------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------|---------------|
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,40          | 0,20          | 7,20           | 37,40          | п/п        | 2,00          |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,56          | 0             | 30,22          | 123            | 54-1х-2020 | 10,20         |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>700</b>   | <b>19,8</b>   | <b>25,66</b>  | <b>106,68</b>  | <b>740,6</b>   |            | <b>93,70</b>  |
| <b>Неделя 2</b> | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |                |                |            |               |
| <b>День 3</b>   | Суп картофельный с рыбными консервами           | 200          | 4,2           | 10,4          | 11,3           | 187            | 134К       | 21,40         |
|                 | Жаркое по-домашнему                             | 200          | 19            | 16            | 38,7           | 348,1          | 394        | 48,88         |
|                 | Свекла отварная                                 | 60           | 0,90          | 0,06          | 5,28           | 25,20          | т. 24М     | 6,30          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,04          | 0,36          | 19,36          | 92,80          | п/п        | 3,00          |
|                 | Компот из свежих плодов (яблок с апельсином)    | 200          | 0,15          | 0,08          | 23,15          | 95,17          | 452К       | 14,12         |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>700</b>   | <b>27,29</b>  | <b>26,9</b>   | <b>97,79</b>   | <b>748,27</b>  |            | <b>93,70</b>  |
| <b>Неделя 2</b> | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |                |                |            |               |
| <b>День 4</b>   | Щи из свежей капусты с картофелем               | 200          | 4,7           | 5,9           | 12,7           | 126,8          | 124 Л      | 17,40         |
|                 | Котлеты рубленные из птицы, запеченные с соусом | 90           | 8,64          | 10,10         | 15,00          | 152,40         | 415М       | 47,60         |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150          | 5,92          | 4,94          | 32,40          | 198,70         | 469М       | 12,80         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,04          | 0,36          | 19,36          | 92,80          | п/п        | 3,00          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,40          | 0,20          | 7,20           | 37,40          | п/п        | 2,00          |
|                 | Напиток лимонный                                | 200          | 0,14          | 0,02          | 24,43          | 101,2          | 699Л       | 10,90         |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>700</b>   | <b>23,84</b>  | <b>21,52</b>  | <b>111,09</b>  | <b>709,3</b>   |            | <b>93,70</b>  |
| <b>Неделя 2</b> | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |                |                |            |               |
| <b>День 5</b>   | Суп картофельный с крупой рисовой               | 200          | 3,34          | 2,18          | 13,87          | 134,72         | 138Л       | 20,10         |
|                 | Птица тушенная в соусе                          | 90           | 8,30          | 12,10         | 9,20           | 212,10         | 491Л       | 47,80         |
|                 | Каша пшеничная вязкая                           | 150          | 7,16          | 8,27          | 34,50          | 214,30         | 464М       | 10,60         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40           | 3,04          | 0,36          | 19,36          | 92,80          | п/п        | 3,00          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,40          | 0,20          | 7,20           | 37,40          | п/п        | 2,00          |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,56          | 0             | 30,22          | 123            | 54-1х-2020 | 10,20         |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>700</b>   | <b>23,8</b>   | <b>23,11</b>  | <b>114,35</b>  | <b>814,32</b>  |            | <b>93,70</b>  |
|                 | <b>Итого за период</b>                          | <b>7 045</b> | <b>238</b>    | <b>244</b>    | <b>1 069</b>   | <b>7 477</b>   |            | <b>937,00</b> |
|                 | <b>Среднее значение за период</b>               |              | <b>23,835</b> | <b>24,396</b> | <b>106,922</b> | <b>747,711</b> |            | <b>93,70</b>  |

При составлении меню использовалась литература:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
- 2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г

5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А. Тутельяна