

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ № 76



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Фуд Магистраль"

Л.А. Алексеева



Циклическое двадцатидневное меню (обеды), с возможностью совмещения рационов питания на выбор, для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г.

Владивостока

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ (ИЗ СВЕЖИХ)	100	0,8	5	2,3	56,6	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,1	18,8	163,5	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	36,4	145,8	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	0,7	3,8	24,7	348	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	6,2	10,1	9,9	220,5	ТТК№268	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	950	31	29,8	126,9	864,4		
Суточный рацион, %					36,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	100	1,4	5	8,5	84,5	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	8,5	12,4	145,9	82	2015
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	16,1	13,1	16,9	241,3	233	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	4,7	28,4	170,7	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	30,2	32,5	112,3	854,8		
Суточный рацион, %					36,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	3,6	11,3	60	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	4,7	5,5	18,3	140,7	98	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,8	43,1	215,3	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	8,9	12,4	14,1	331,5	260	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	16,9	71,9	388	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	26,4	27,6	135,2	973,7		
Суточный рацион, %					41,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6	80,6	10	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	6,2	8,6	107,7	84	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	3,8	8,5	29,3	209,7	126	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	14,2	21,5	223,1	229	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	28,6	35,3	119,1	866,5		
Суточный рацион, %					36,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ)	100	0,9	5	2,8	61,3	20	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	6,7	22	134,1	108	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	7,2	6,5	42	215,6	423	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	8,1	5,7	201,7	255	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	27,7	27,6	128,2	866		
Суточный рацион, %					36,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	7,6	8,1	125,8	57	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	7	11,1	128,3	95	2008
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	130	11,4	10	14	236,4	ТТК№15	2021
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,2	4,6	46,2	180,1	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	930	27,8	30,4	125,5	883		
Суточный рацион, %					37,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	67	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	9,1	16,6	171,7	96	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,4	10,3	11,1	215,7	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	4,7	28,4	170,7	333	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	31,4	31,4	115,4	888,5		
Суточный рацион, %					37,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	100	1,4	5	8,5	84,5	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,6	8,5	12,6	146,9	82	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	4,8	43,1	215,3	202	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	6,2	10,1	9,9	220,5	ТТК№268	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	23,9	29,7	129,8	920,5		
Суточный рацион, %					39,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	7,1	9,7	113,5	40	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5	6,3	15,6	139,5	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,5	18,4	46,2	486,5	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	29,9	33	117,6	951,9		
Суточный рацион, %					40,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91	52	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	2,3	28,3	123	87	2011
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	16,1	19	46,6	451,3	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	31,5	28,5	136,7	910,7		
Суточный рацион, %						38,8	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ (ИЗ СВЕЖИХ)	100	0,8	5	2,3	56,6	20	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,1	18,8	163,5	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	17,1	18,5	39	421,9	298	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	31,2	30,9	115,8	895,3		
Суточный рацион, %						38,1	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	100	1,4	5	8,5	84,5	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,6	8,5	12,6	146,9	82	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,3	10,2	34,9	231,6	ТТК№332	2021
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ	130	11,4	10	14	236,4	ТТК№15	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	930	27,4	34,9	116,1	911,8		
Суточный рацион, %						38,8	

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	7,6	8,1	125,8	57	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,5	6,9	11,1	127	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	36,4	145,8	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	8,9	12,4	14,1	331,5	260	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	30,2	34,7	115,8	942,5		
Суточный рацион, %							40,1

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	67	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5	8,8	16,6	167	96	2011
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	7,2	6,5	42	215,6	423	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	8,1	5,7	190,3	255	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	30,2	30,7	123,6	903,3		
Суточный рацион, %							38,4

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ)	100	1,4	5	8,5	84,5	47	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,6	8,5	12,6	146,9	82	2015
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	17,6	15,4	39,8	402,6	309	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	24,2	99	348	2015
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	28,6	30,2	116,6	887,3		
Суточный рацион, %							37,8

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	7,1	9,7	113,5	40	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5	6,3	15,6	139,5	111	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,2	4,6	46,2	180,1	304	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	12,7	9,8	3,3	175,3	249	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	30,3	29	120,9	820,8		
Суточный рацион, %					34,9		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91	52	2015
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	2,3	28,3	123	87	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	20,1	32,3	23,8	465,2	ТТК№308	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,2	91,1	342	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,6	12	61,1	ТТК№1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,9	0,6	19,5	93,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	900	35,5	41,8	113,9	924,6		
Суточный рацион, %					39,3		

Цикличное двадцатидневное меню с возможностью совмещения рационов питания на выбор: 1 день - 11 - день; 2 день - 12 день; 3 день - 13 день; 4 день - 14 день; 5 день - 15 день; 6 день - 16 день; 7 день - 17 день; 8 день - 18 день; 9 день - 19 день; 10 день - 20 день (первые 10 дней) и соответственно: 11 день - 1 день; 12 день - 2 день; 13 день - 3 день; 14 день - 4 день; 15 день - 5 день; 16 день - 6 день; 17 день - 7 день; 18 день - 8 день; 19 день - 9 день; 20 день - 10 день (вторые 10 дней)

Учебные заведения, которые не могут соблюдать меню на выбор, по причине отсутствия технологического оборудования и помещений, используют цикличное 20-дневное меню без вариативности