



**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**1 День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осень-зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	250,63	5,04	9,29	36,72
П 2018***, № 508	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
	Итого завтрак:		652,73	10,44	16,99	114,52
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/635				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
ТТК № 510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	2/50/5	157,30	13,20	7,30	9,70
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед:		882,30	36,74	25,34	126,82
	Суммарный объем блюд - обед :	1/925				
	Полдник					
М 2017*, №143,	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
	Итого полдник		458,32	5,88	22,88	57,22
	Итого за день		1993,35	53,06	65,21	298,56
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/425				

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

***Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню приготавливаемых блюд

для учащихся МБОУ СОШ

2021-2022 учебный год

12 лет и старше

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/180	339,80	14,7	29,8	3,2
Н 2020***, № 54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/35	80,47	1,96	0,39	17,29
	Итого завтрак		763,37	26,31	44,09	65,34
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/575				
	Обед					
ТТК № 3-07и	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,70	2,00	5,90	11,40
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		940,43	31,56	36,26	121,97
	Суммарный объем блюд - обед :	1/935				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	1/20	83,16	1,50	1,96	14,88
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		187,78	7,70	7,06	23,36
	Итого за день:		1891,58	65,57	87,40	210,67
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/420				

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**3 День: среда
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Зефир	1/50	161,65	0,40	0,05	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/30	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого завтрак		806,31	22,86	22,99	126,99
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/555				
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
М 2017*, № 112, № 80	Суп с макаронными изделиями и картофелем на костном бульоне	1/250	98,22	2,60	2,78	15,70
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
П 2018***, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		1017,13	36,30	38,73	130,84
	Суммарный объем блюд - обед :	1/920				
	Полдник					
М2017*, № 174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/200	338,4	6,90	10,00	55,20
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		627,41	19,57	19,73	92,89
	Итого день:		2450,85	78,73	81,45	350,72
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/490				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

4 День :четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	239,48	19,03	2,40	35,44
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
	Итого завтрак		445,26	23,51	9,54	66,34
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/595				
	Обед					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
ТТК № 2131	Котлета "Бабрики" с маслом сливочным	2/50/5	251,60	13,00	18,40	8,50
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
Н 2020****, № 54-бхн-2020	Компот из изюма	1/200	110,00	0,50	0,00	27,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		886,71	29,18	30,55	123,76
	Суммарный объем блюд - обед :	1/935				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Булка со штрейзельной крошкой	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		325,32	9,80	9,80	49,48
	Итого день:		1657,29	62,49	49,89	239,58
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/450				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**5 День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М 2017*, №173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/180	258,44	7,1	11,2	32,3
Н 2020***, № 54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60
	Итого завтрак		543,24	17,11	18,80	76,40
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/625				
	Обед					
М 2004**, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
ТТК № 2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	256,72	10,15	17,88	13,80
Н 2020***, № 54-5гн 2020	Компот из кураги	1/200	102,10	1,80	0,10	23,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68
	Итого обед		761,06	22,28	33,34	92,97
	Суммарный объем блюд - обед :	1/840				
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витощка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
	Итого полдник		439,52	5,28	22,88	53,12
	Итого за день:		1743,82	44,67	75,02	222,49
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/425				

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

****Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

**Основное менюготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**6 День: суббота
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	5,65	0,35	0,05	0,95
Промышленный выпуск	Пельмени п/ф "Ангарские" с маслом сливочным	1/180/5	489,52	18,30	24,08	49,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/25	114,95	2,80	0,55	24,70
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/200	100,59	0,21	0,95	22,8
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого завтрак		964,96	27,66	32,68	140,05
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	71,60	1,60	4,00	7,30
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	74,46	1,50	4,90	6,09
М 2017*, № 231	Поджарка из рыбы	1/120	220,10	17,80	10,90	12,70
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (персиковый)	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		949,67	31,94	25,79	147,45
	Суммарный объем блюд - обед :	1/940				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	3,20	5,00	24,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Сдоба Воздушная	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		335,72	9,60	9,80	52,28
	Итого за день:		2250,35	69,20	68,27	339,78
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/450				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**7 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	239,48	19,03	2,40	35,44
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/200	91,00	0,80	0,60	20,60
	Итого завтрак		532,11	23,45	10,95	84,94
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/575				
	Обед					
ТТК № 552	Салат "Карусель"	1/100	94,60	2,50	5,00	9,90
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/10	116,10	2,10	7,30	10,50
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
Н 2020***, № 54-7хн 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		995,29	27,38	47,33	114,95
	Суммарный объем блюд - обед :	1/930				
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/200	271,25	7,0	10,5	37,3
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		437,61	9,24	10,89	75,66
	Итого день:		1965,01	60,07	69,17	275,55
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/440				

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**8 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/35	120,59	9,20	9,31	0,00
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/180	266,5	7,40	9,48	37,90
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Булочка городская	1/50	131,60	3,80	1,20	26,40
	Итого завтрак		719,88	29,25	32,44	77,73
	Суммарный объём блюд - завтрак:	1/550				
	Обед					
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/100	64,92	1,38	5,00	3,60
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,55	5,49	5,27	16,54
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,17	16,12	8,05	32,81
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		813,70	30,40	19,37	129,45
	Суммарный объём блюд - обед :	1/830				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		420,47	11,60	12,15	66,18
	Итого день		1954,05	71,25	63,96	273,36
	Суммарный объём блюд - полдник :	1/475				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**9 День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/180	339,80	14,7	29,8	3,2
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		802,26	26,87	44,18	74,29
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/580				
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
ТТК № 2120	Биточки "Городские" с маслом сливочным	2/50/5	206,70	13,40	11,90	11,50
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		890,23	30,28	27,95	129,39
	Суммарный объем блюд - обед :	1/935				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Снежок (индивидуальная упаковка)	1/125	95,10	3,30	3,10	13,50
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Булочка сладкая в ассортименте	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		352,17	9,70	10,25	55,28
	Итого день:		2044,66	66,85	82,38	258,96
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/400				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**10 День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	220,86	5,13	9,54	28,62
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
	Итого завтрак		411,74	12,91	13,38	59,92
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/645				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		873,04	30,75	35,88	106,78
	Суммарный объем блюд - обед :	1/935				
	Полдник					
ТТК № 825	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/180/5	375,74	19,80	8,90	54,11
Н 2020***, № 54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого полдник		584,04	27,40	12,80	89,81
	Итого день:		1868,82	71,06	62,06	256,51
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/435				

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

11 День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 907	Сырники из творога с молоком сгущенным	2/60/20	252,66	20,40	4,10	33,54
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/200	91,00	0,80	0,60	20,60
	Итого завтрак		545,29	24,82	12,65	83,04
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/575				
	Обед					
ТТК № 2092	Салат "Огурцы пикантные"	1/100	100,08	0,63	10,08	1,71
М 2016***, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		1061,66	43,43	50,58	108,18
	Суммарный объем блюд - обед :	1/920				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	1/20	88,56	1,30	2,88	14,36
	Итого полдник		193,18	7,50	7,98	22,84
	Итого день:		1800,13	75,75	71,21	214,06
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/420				

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше**

**12 День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 2002	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	363,92	8,33	9,80	60,60
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		710,70	16,82	20,74	114,19
	Суммарный объем блюд - завтрак:	1/585				
	Обед					
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	1/100	45,22	1,90	1,90	5,13
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	74,46	1,50	4,90	6,09
ТТК № 2025	Котлета рыбная из минтая с маслом сливочным	2/50/5	192,90	10,70	10,10	14,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	102,99	0,132	0,48	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		864,68	24,67	23,37	138,92
	Суммарный объем блюд - обед :	1/925				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		410,07	11,80	12,15	63,38
	Итого день:		1985,45	53,29	56,26	316,49
	Суммарный объем блюд - полдник :	1/475				

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
НОРМА завтраки	544,0-680,0	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	<i>658,15</i>	<i>21,8</i>	<i>23,3</i>	<i>90,3</i>
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА обеды	816,0-952,0	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	<i>911,33</i>	<i>31,2</i>	<i>32,9</i>	<i>122,6</i>
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА полдник	272,0-408,0	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45
<i>Средняя за две недели полдник</i>	<i>397,63</i>	<i>11,3</i>	<i>13,2</i>	<i>58,5</i>
Итого, норма	Ккал	Б	Ж	У
	1632,0-2040,0	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,25
<i>Итого за 2 недели, факт</i>	<i>1967,11</i>	<i>64,33</i>	<i>69,36</i>	<i>271,39</i>
Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)				
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	24,2	33,5	14,6	72,30

Исполнитель: Толстикова Е.И.