

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

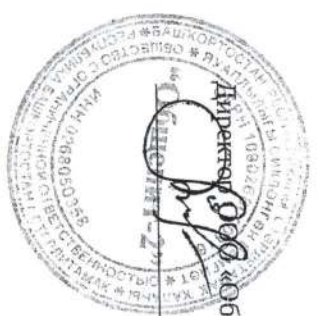
Д. Д. Д. Д.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООД «Общепит-2»

Макешина И.В.



Меню основного (организованного) питания для

обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей (ММС)

с 12 лет и старше

на 2021-2022 учебный год

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: понедельник
Неделя: 1

| № рец. | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 78 Партнер, 2013 | Рыба, тушенная с овощами (филе) | 75/50 | 17,67 | 5,30 | 6,60 | 145,75 |
| С6 1996 г № 465 | Рис отварной | 180 | 4,59 | 6,65 | 48,06 | 270,13 |
| 287 Партнер, 2013 | Напиток Витаминизированный | 200 | | | 19,0 | 80 |
| 27.01 (ЦД иДП) | Сыр | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,0 | 35 |
| 401.08 (ЦД иДП) | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,9 |
| СР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| Итого за Завтрак | | | 29,00 | 21,11 | 100,26 | 712,76 |
| Обед | | | | | | |
| 52 Партнер, 2013 | Щи из свежей капусты с томатом, со | 250/5 | 1,67 | 4,80 | 8,23 | 82,70 |
| 233.23 (ЦД иДП) | Мясо птицы, припущенное в томатном | 75/30 | 17,25 | 14,13 | 1,80 | 204,00 |
| 204 Партнер, 2013 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 6,97 | 4,45 | 44,40 | 246,0 |
| 281 Партнер 2013 | Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,03 | 15,08 | 63,1 |
| СР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| СР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 |
| Итого за Обед | | | 32,75 | 25,56 | 118,21 | 811,00 |
| Итого за день | | | 61,75 | 46,67 | 218,47 | 1523,76 |

27

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---|---|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 15 Партнер, 2013 | Морковь с сахаром | 40 | 0,40 | 1,80 | 5,80 | | | 40,00 | |
| 211 Партнер, 2013 | Омлет натуральный | 140 | 12,30 | 14,00 | 2,00 | | | 183,15 | |
| 272 Партнер, 2013 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,80 | 12,40 | | | 69,00 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | | | 129,00 | |
| 476,01 (ЦД иДП) | Кисломолочный продукт для детского | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | | | 62 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,55 | 21,50 | 51,20 | | | 483,15 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 27 Партнер, 2013 | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 0,56 | 2,59 | 4,95 | | | 45,80 | |
| 63 Партнер, 2013 | Суп картофельный с горохом и гречками | 250/15 | 7,86 | 4,58 | 33,10 | | | 207,23 | |
| 118,08 (ЦД иДП) | Рагу овощное с отварным мясом | 20 (30/190) | 12,50 | 12,20 | 18,70 | | | 284,3 | |
| 271 Партнер, 2013 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | | | 40 | |
| СГР | Хлеб пшеничный обогащенный | 25 | 2,02 | 0,35 | 13,25 | | | 64,50 | |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | | | 112,00 | |
| Итого за Обед | | | 26,06 | 21,31 | 107,48 | | | 753,73 | |
| Итого за день | | | 47,61 | 42,81 | 158,68 | | | 1236,88 | |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 99 Партнер, 2013 | Биточки мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,56 | 13,6 | 9,90 | 208,29 |
| 204 Партнер, 2013 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 7,01 | 4,45 | 44,48 | 246,0 |
| 273 Партнер, 2013 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| Итого за Завтрак | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Огурцы соленые порционные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |
| 59 Партнер, 2013 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,70 | 2,60 | 18,90 | 111,00 |
| 123 Партнер, 2013 | Плов из мяса птицы (филе) | 25 (55/170) | 17,00 | 23,45 | 46,00 | 467,70 |
| 299 Партнер, 2013 | Кисель витаминизированный | 200 | | | 23,50 | 95,0 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 |
| Итого за Обед | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | |
| | | | 49,55 | 47,07 | 233,47 | 1540,27 |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: четверг
Неделя: 1

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|------|---|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 75 | Партнер, 2013 Суп молочный с вермишелью | 200 | 3,50 | 4,10 | 15,90 | | | 118,4 | |
| 215 | Партнер, 2013 Запеканка из творога со сгущенным | 75/10 | 16,10 | 6,10 | 16,10 | | | 187,09 | |
| 271 | Партнер, 2013 Чай с сахаром | 200 | | | | 9,98 | | 39,9 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | | | 129,00 | |
| 401,08 (ЦД иДП) | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | | | 52,88 | |
| 38,59 (ЦД иДП) | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | | | 58,75 | |
| Итого за Завтрак | | | 24,21 | 17,20 | 80,83 | | | 586,02 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 54 | Партнер, 2013 Борщ с капустой и картофелем со | 250/5 | 1,90 | 4,67 | 9,99 | | | 90,32 | |
| 99 | Партнер, 2013 Котлеты мясные с томатным соусом | 70/30 | 11,46 | 13,50 | 9,43 | | | 205,31 | |
| 177 | Партнер, 2013 Каша гречневая вязкая с маслом | 200/5 | 6,34 | 5,28 | 28,60 | | | 187,00 | |
| 271 | Партнер, 2013 Чай с сахаром | 200 | | | | 9,98 | | 39,9 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | | | 129,00 | |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | | | 112,00 | |
| Итого за Обед | | | 26,87 | 25,74 | 112,00 | | | 763,53 | |
| Итого за день | | | 51,08 | 42,94 | 192,83 | | | 1349,55 | |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: пятница
Неделя: 1

| № рец. | Приме пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 175 Партнер, 2013 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/10 | 6,1 | 10,88 | 42,90 | 294,60 |
| 275 Партнер, 2013 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 |
| СРР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| 27,01 (ЦД иДП) | Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 53 |
| 260 Партнер, 2013 | Плюшка Новомосковская | 75 | 5,85 | 4,35 | 38,3 | 218,6 |
| 476,01 (ЦД иДП) | Кисломолочный продукт для детского | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| Итого за Завтрак | | | | | | |
| | | | 26,05 | 25,92 | 127,10 | 850,70 |
| Обед | | | | | | |
| 6 Партнер, 2013 | Салат из свежей капусты | 60 | 1,38 | 3,07 | 7 | 62,1 |
| 56 Партнер, 2013 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,08 | 4,30 | 13,5 | 101,70 |
| 126 Партнер, 2013 | Биточки из мяса птицы с томатным | 80/30 | 14,36 | 11,70 | 14,00 | 245,20 |
| 133 Партнер, 2013 | Картофельное пюре | 185 | 4,05 | 6,20 | 27,1 | 181,80 |
| 282 Партнер, 2013 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,7 |
| СРР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 45 | 3,6 | 0,60 | 23,80 | 116,1 |
| СРР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 |
| Итого за Обед | | | | | | |
| | | | 27,37 | 24,55 | 124,79 | 835,45 |
| Итого за День | | | | | | |
| | | | 53,42 | 50,47 | 251,89 | 1686,15 |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: понедельник
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---|---|---------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 206 Партнер, 2013 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 10,60 | 14,10 | 39,60 | | | 319,39 | |
| 274 Партнер, 2013 | Чай витаминизированный (смесь) | 200 | | | 9,7 | | | 39 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | | | 129,00 | |
| 401,08 (ЦД иДП) | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | | | 66,10 | |
| ТТК | Яйцо отварное | 1 ШТ | 5,10 | 4,6 | 0,3 | | | 63,00 | |
| 38 (ЦД иДП) | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | | 47 | |
| Итого за Завтрак | | | 20,23 | 27,05 | 86,03 | | | 663,49 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| ТТК | Огурцы соленые порционные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | | | 3,9 | |
| 67 Партнер, 2013 | Суп с мелкошинкованными овощами со | 250/5 | 2,01 | 4,76 | 11,31 | | | 96,76 | |
| 126 Партнер, 2013 | Котлеты куриные с томатным соусом | 90/30 | 16,10 | 13,00 | 17,60 | | | 273,23 | |
| Сб 1996 г № 465 | Рис отварной | 200 | 5,10 | 7,39 | 53,40 | | | 300,10 | |
| 281 Партнер 2013 | Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0,03 | 15,08 | | | 63,1 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,20 | | | 103,20 | |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | | | 112,00 | |
| Итого за Обед | | | 30,07 | 27,33 | 146,09 | | | 948,39 | |
| Итого за день | | | 50,30 | 54,38 | 232,12 | | | 1611,88 | |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 107 Партнер, 2013 | Тертели из говядины с томатным соусом | 50/50 | 8,86 | 10,90 | 8,37 | 162,20 |
| 177 Партнер, 2013 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 |
| 273 Партнер, 2013 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| СРР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| 476,01 (ИД иДП) | Кисломоглоочный продукт для детского | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| Итого за Завтрак | | | 20,94 | 19,67 | 71,04 | 544,03 |
| Обед | | | | | | |
| 25 Партнер, 2013 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 1,12 | 5,07 | 6,58 | 76,37 |
| сб 1983 г № 234 | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 2,80 | 2,80 | 17,90 | 110,00 |
| 120 Партнер, 2013 | Птица отварная | 80 | 19,65 | 15,20 | 9,20 | 255,20 |
| 133 Партнер, 2013 | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 6,00 | 27,36 | 177,12 |
| 271 Партнер, 2013 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| СРР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 |
| СРР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 |
| Итого за Обед | | | 34,6 | 31,4 | 125,0 | 899,6 |
| Итого за день | | | 55,58 | 51,03 | 196,06 | 1443,62 |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 123 Партнер.2013 | Плов из мяса птицы (филе) | 25 (55/170) | 17,00 | 23,45 | 46,00 | 467,70 | | |
| 271 Партнер.2013 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 | | |
| 401,08 (ЦД иДП) | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 | | |
| 38 (ЦД иДП) | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Итого за Завтрак | | | 21,51 | 30,35 | 92,38 | 736,48 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 57 Партнер.2013 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,40 | 5,80 | 9,10 | 102,00 | | |
| 92 Партнер.2013 | Гуляш | 90 (35/55) | 10,90 | 6,47 | 3,60 | 114,00 | | |
| 204 Партнер.2013 | Вермишель отварная с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | | |
| 271 Партнер.2013 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | 129,00 | | |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 | | |
| Итого за Обед | | | 26,29 | 18,87 | 113,76 | 707,40 | | |
| Итого за день | | | 47,80 | 49,22 | 206,14 | 1443,88 | | |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: четверг
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| сб 1983 г № 670 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 65/30 | 9,80 | 9,96 | 7,80 | 161,42 |
| 133 Партнер, 2013 | Картофельное пюре | 160 | 3,5 | 5,42 | 23,6 | 157,53 |
| 273 Партнер, 2013 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | | 16,61 | 15,95 | 62,75 | 464,43 |
| Обед | | | | | | |
| 6 Партнер, 2013 | Салат из белокачанной капусты с | 80 | 1,84 | 4,10 | 9,34 | 82,80 |
| 55 Партнер, 2013 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,00 | 5,20 | 14,80 | 113,00 |
| ТТК | Рыба, тушенная в сметане (филе) | 60/50 | 11,80 | 6,49 | 2,98 | 102,7 |
| 177 Партнер, 2013 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180/10 | 6,38 | 8,74 | 25,70 | 204,72 |
| 282 Партнер, 2013 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,9 | 78,65 |
| Конд. йог | Корж медовый | 75 | 4,7 | 8,55 | 47,7 | 288 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 45 | 3,6 | 0,60 | 23,80 | 116,1 |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | 112,00 |
| Итого за Обед | | | 33,60 | 35,43 | 170,74 | 1097,97 |
| Итого за День | | | 50,21 | 51,38 | 233,49 | 1562,40 |

Рацион: ММС с 12 лет и старше 74,20

День: пятница
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|---|---|----------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 189 Партнер,2013 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 180/10 | 5,87 | 10,94 | 31,87 | | | 249,49 | |
| 277 Партнер,2013 | Какао на молоке | 200 | 3,3 | 2,5 | 13,70 | | | 88,0 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 50 | 4,05 | 0,70 | 26,50 | | | 129,00 | |
| 401,08 (ЦД иДП) | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | | 66,1 | |
| 27 Партнер,2013 | Сыр | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | | | 52,5 | |
| 476,01 (ЦД иДП) | Кисломолочный продукт для детского | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | | | 62 | |
| Итого за Завтрак | | | 20,45 | 28,58 | 76,70 | | | 647,09 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 27 Партнер,2013 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,6 | 2,8 | 3,14 | | | 48,5 | |
| 63 Партнер,2013 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | | | 142,91 | |
| 126 Партнер,2013 | Биточки из мяса птицы с томатным | 80/30 | 14,36 | 11,70 | 14,00 | | | 245,20 | |
| 204 Партнер,2013 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | | | 243,55 | |
| 136 Партнер 2013 | Капуста тушеная | 50 | 1,08 | 1,63 | 4,72 | | | 37,70 | |
| 299 Партнер,2013 | Кисель витаминизированный | 200 | | | 23,50 | | | 95,00 | |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,20 | | | 103,20 | |
| СГР | Хлеб ржаной для детского питания | 40 | 3,12 | 1,59 | 27,50 | | | 112,00 | |
| Итого за Обед | | | 33,57 | 27,96 | 147,55 | | | 979,56 | |
| Итого за день | | | 54,02 | 56,54 | 224,25 | | | 1626,65 | |
| Итого за период | | | 521,32 | 492,51 | 2147,40 | | | 15025,04 | |
| Итого за период | | | 52,13 | 49,25 | 214,74 | | | 1502,50 | |