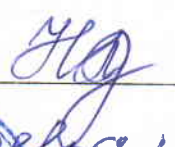


Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3» городского округа
город Шарья Костромской области
Директор МБОУ Гимназия №3

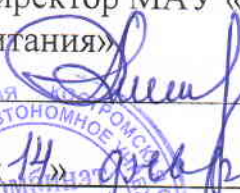

Н.Ю. Прокофьева

 2022г.

Утверждаю:

Муниципальное автономное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Директор МАУ «Комбинат школьного
питания»


А.Т. Марченко

 2022г.



Основное организованное меню
приготавливаемых блюд горячего питания
детей в образовательной организации
(возрастная категория 7-11 лет)

г. ШАРЬЯ
КОСТРОМСКАЯ ОБЛ.

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.	
	2	Котлеты из свинины	90	10,71	23,56	11,79	307,8	№ 268 2011 г.	
	3	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,85	№ 128 2011 г.	
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.	
	5	Хлеб ржаной	20	0,6	0,4	32,6	136,4	ИП	
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,4	0,3	11,48	56	ИП	
Итого завтрак:					6,22	9,87	77,26	427,25	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.	
	1	Салат из свежих помидоров с раст маслом	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.	
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,57	4,68	8,92	91	№ 82 2011 г.	
	3	Тефтели рыбные	90	13,33	9,16	13,15	188,94	№ 239 2011 г.	
	4	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.	
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.	
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИП	
7	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ИП		
Итого обед:					32,43	30,4	140,62	983,56	
Итого за день:					38,65	40,27	217,88	1410,81	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1	Сыр порционный	60	15,36	15,66	0	202	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная пшеница	150/5	5,38	6,97	27,75	197,25	№ 182 2011 г.
	3	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПР
	5	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	ПР
	Итого завтрак:			29,93	27,07	92,16	742,75	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	1,31	4,68	5,05	69	№ 98 2011 г.
	3	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	№ 255 2011 г.
	4	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	№ 203 2011 г.
	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№ 342 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПР
	7	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ПР
Итого обед:				26,96	27,23	106,68	809,87	
Итого за день:				56,89	54,3	198,84	1552,62	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Морковь с сахаром (до 1 марта)	60	0,73	0,05	6,88	49,02	№ 62 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар. (после 1 марта)	60	1,72	1,46	3,28	33,28	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	28,44	23,16	41,76	489	№ 223 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ИП
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ИП
Итого завтрак:				35,49	25,96	94,39	778,2	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат карт. с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	№ 39 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,05	2,22	12,55	87,2	№ 112 2011 г.
	3	Рагу из свинины	50/125	11,68	30,06	17,2	378	№ 263 2011 г.
	4	Напиток "Витопшка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590-
	5	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИП
Итого обед:				21,87	37,86	101,36	849,32	
Итого за день:				57,36	63,82	195,75	1627,52	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Огурец свежий (после 1 марта)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	№ 71 2011 г.
	3	Рыба припущенная	90	13,63	6,61	3,84	133,2	№ 230 2011 г.
	4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,87	№ 171 2011 г.
	5	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ИР
	7	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ИР
Итого завтрак:				26,97	20,71	90,72	669,01	
	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	Щи из св. капусты с картоф.и сметаной	200/5	1,54	4,71	6,5	79,8	№ 88 2011 г.
	3	Тефтели 2-й вариант	90	9,11	20,43	12,15	274,42	№ 279 2011 г.
	4	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	№ 203 2011 г.
	5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИР
	7	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ИР
Итого обед:				24,27	38,71	112,05	915,39	
Итого за день:				5,21	1,35	30,75	162,9	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	2	Биточки рубленые из птицы	90	14,79	8,56	14,54	198	№ 294 2011 г.
	3	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,85	№ 128 2011 г.
	4	Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПР
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПР
Итого завтрак:				28,41	25,38	69,39	1015,75	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
	1	Салат "Легкий"	60	1,51	4,35	3,92	60,9	№ 34 2011 г.
	2	Суп картофельный с горохом	200/5	4,52	4,96	13,4	126,6	№ 102 2011 г.
	3	Шницель натуральный рубленый	90	14,4	48,07	7,82	406,8	№ 267 2011 г.
	4	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	№ 321 2011 г.
	5	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	№ 388 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПР
				3,93	1,47	26,9	149,6	ПР
Итого обед:				30,52	64,27	98,42	1000,75	
Итого за день:				58,93	89,65	167,81	2016,5	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
ЗАВТРАК	1	Кукуруза консервиров. отварная	60	1,72	1,46	3,28	33,2	№ 133 2011 г.
	2	Зразы рубленые	90	7,84	20,13	8,2	246,71	№ 274 2011 г.
	3	Картофель, тушеный с луком	150	3,13	10,57	21,1	195	№ 145 2011 г.
	4	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	№ 378 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПП
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПП
		Итого завтрак:		18,74	34,78	75,95	702,81	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
	1	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,26	44,34	№ 29 2011 г.
	2	Зеленый горошек отварной (после 1	60	1,85	2,13	3,43	40,57	№ 131 2011 г.
	3	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,2	№ 97 2011 г.
	4	Фрикадельки из кур	90	11,44	11,91	7,18	185,4	№ 297 2011 г.
	5	Каша гречневая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	№ 171 2011 г.
	6	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	7	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПП
	8	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ПП
		Итого обед:		31,03	31,04	134,7	966,01	
		Итого за день:		49,77	65,82	210,65	1668,82	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7		№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецел.
	1		Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2		Салат из свежих помидоров с растительным маслом (после 1 марта)	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	3		Котлеты из свинины	90	10,71	23,56	11,79	307,8	№ 268 2011 г.
	4		Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	№ 203 2011 г.
	5		Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.
	6		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ИР
	7		Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ИР
Итого завтрак:					21,48	34,29	87,65	759,03	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецел.	
	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.	
	2	Суп картофельный с рыбой	200/25	6,07	3,89	16,36	127,63	№ 125 2003 г.	
	3	Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	29,5	16,58	383	№ 259 2011 г.	
	4	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590- 003-17840891- 2016	
	5	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИР	
Итого обед:				25,54	38,76	95,27	851,83		
Итого за день:				47,02	73,05	182,92	1610,86		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Морковь с сахаром (до 1 марта)	60	0,73	0,05	6,88	49,02	№ 62 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар. (после 1 марта)	60	1,72	1,46	3,28	33,28	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	28,44	23,16	41,76	489	№ 223 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ИП
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ИП
Итого завтрак:				35,49	25,96	94,39	778,2	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	№ 39 2011 г.
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,74	3,05	9,76	93,8	№ 96 2011 г.
	3	Котлета рыбная	90	10,22	6,87	13,23	108	№ 234 2011 г.
	4	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,58	22,65	216	№ 142 2011 г.
	5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИП
Итого обед:				24,36	28,08	118,45	806,72	
Итого за день:				59,85	54,04	212,84	1584,92	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецп.
ЗАВТРАК	1	Сыр порционный	60	15,36	15,66	0	202	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	4,98	6,56	25,07	178,5	№ 175 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПР
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПР
Итого завтрак:				29,34	27,43	79,91	693	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецп.
	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	Щи из св. капусты с картоф.и сметаной	200/5	1,54	4,71	1,13	79,8	№ 88 2011 г.
	4	Запеканка картоф. с субпродуктами (печень	170	15,42	10,3	20,84	246	№ 284 2011 г.
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.590-
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПР
	7	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ПР
Итого обед:				24,13	22,8	88,72	701,46	
Итого за день:				6,52	11,27	26,2	258,3	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	2	Биточки рубленые из птицы	90	14,79	8,56	14,54	198	№ 294 2011 г.
	3	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	№ 203 2011 г.
	4	Молоко школьное витаминизированное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПР
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПР
Итого завтрак:				31,61	25,61	86,81	1094,21	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,57	4,68	8,92	91	№ 82 2011 г.
	3	Плов	150	12,62	28,17	25,89	408	№ 265 2011 г.
	4	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПР
Итого обед:			52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ПР
Итого за день:				21,97	38,23	94,79	829,36	
				53,58	63,84	181,6	1923,57	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Зеленый горошек отварной (после 1 марта)	60	1,85	2,13	3,43	40,57	№ 131 2011 г.
	3	Котлета рыбная	90	10,21	6,87	13,23	106,2	№ 234 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ИР
	7	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ИР
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
Итого завтрак:				24,02	24,43	91,72	650,36	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецп.
	1	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	№ 120 2011 г.
	3	Биточки	90	10,71	23,56	11,79	309,6	№ 268 2011 г.
	4	Рагу из овощей	150	2,34	14,3	12,44	191	№ 143 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ИР
	7	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ИР
Итого обед:				24,75	47,15	109,56	995,02	
Итого за день:				48,77	71,58	201,28	1645,38	

НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 12								
ЗАВТРАК	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
	1	Помидор натуральный (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№ 71 2011 г.
	2	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	№ 260 2011 г.
	3	Каша гречневая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	№ 171 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	40	ПР
	6	Хлеб пшеничный	37,5	2,81	1,05	19,27	106,9	ПР
	Итого завтрак:			24,19	38,55	85	791,6	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
	1	Салат "Витаминный" (до 1 марта)	60	1,55	3,73	13,2	92,94	№ 49 2011 г.
	2	Салат карт. с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,23	5,73	67,62	№ 40 2011 г.
	3	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	30,78	84,8	№ 104 2011 г.
	4	Каша перловая	150	4,35	7,3	30,85	206,25	№ 171 2011 г.
	5	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,35	2,9	3,8	103	№ 229 2011 г.
	6	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
	7	Хлеб ржаной	28	2,4	0,3	11,48	56	ПР
8	Хлеб пшеничный	52,5	3,93	1,47	26,9	149,6	ПР	
Итого обед:			27,0	22,2	146,7	855,2		
Итого за день:			0,1	0,0	39,0	155,0		

Среднее значение за период (Итого за 1 день:)		39,2	48,0	147,5	1253,4
Норма за 1 день		46,2	47,4	201,0	1410,0
1		84,92424	101,33087	73,365257	88,89479905
					1