

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.И. Козлов В.И.**

**Козлов В.И.**

**2022**



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**( 10-ти дневное)**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

**Сезон: осенний**

**Возраст : 12 лет и старше**

**В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	100	0,64	3,62	2,25	44,34	29 (М)
	Плов из птицы	225	12,8	16,5	24,6	291,9	492 (Л)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
Итого за завтрак:		605	22,5	23,54	95,73	680,04	
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1,86	4,38	6,75	80,7	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	250	3,3	4,4	13,8	117,9	148(Л)
	Котлеты,биточки,шницели со смет.соусом	120	11,58	14,6	16,99	226,2	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	180	6,17	7,48	27,1	210,3	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	45	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		955	31,5	32,2	135,04	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	54	55,74	230,77	1632,04	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Запеканка творожная с йогуртом	210	15,27	13,32	57,89	377,3	223(М)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)
	Бутерброд с сыром	62	4,5	8,7	7,4	131	3(Л)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	1,76	45,1	112 (П)
Итого за завтрак:		617	22,5	23	95,75	680	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (П)

	Борщ с капустой и картофелем	250	3,77	5,88	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,8	9,99	8,5	150,8	498 (Л)
	Макаронные изделия отварные	180	8,69	15,09	47,5	335,3	291 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		930	33,44	32,33	141,59	971,75	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1547	55,94	55,33	237,34	1651,75	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: третий (среда)							
Завтрак:							
	Тефтели (вариант 1) с соусом томатным 80/30	110	9,86	10,1	7,4	162,6	461/587 (Л)
	Рагу из овощей	180	3,32	9,89	16,8	136,2	195 (П)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кондитерское изделие	37,5	2,16	2,24	12,86	92,3	590 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,64	705(Л)
Итого за завтрак:		607,5	22,5	23,35	101,34	686,54	
Обед:							
	Бутерброд с сыром	55	4,5	8,7	4,2	131	3(Л)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,1	2,9	26,1	139,86	140 (Л)
	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/60	150	10,2	9,56	4,1	153,4	374 (Л)
	Каша пшенная вязкая	180	3,61	8,6	27,05	189,84	302 (Л)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		935	31,5	32,2	134,05	952	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1542,5	54	55,55	235,39	1638,54	

сезон : осенний

возрастная категория :12 лет и старше		масса порции, г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда				

Неделя: первая			Б	Ж	У		
День: четвертый (четверг)							
Завтрак:	Овощи натуральные (огурцы)	100	1,8	0,2	3,8	22,3	106 (П)
	Печень по-строгановски	105	11,3	11,6	9,9	152,1	431 (Л)
	Картофельное пюре	180	3,96	9,9	18,25	169,4	520/3 (Л)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	21,64	132,28	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	1,76	11,52	112 (П)
Итого за завтрак:		780	24,3	23,2	99,55	680	
Обед:							
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (П)
	Суп картофельный с рыбой	250	3,02	4,5	8,1	85,6	150 (П)
	Плов с мясом	230	16,9	8,13	33,86	345,45	498 (Л)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
	Кондитерское изделие	32	1,9	18,2	13,5	156,3	590 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		912	31,5	32,2	134,05	952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1692	55,8	55,4	233,6	1632	

сезон : осенний

возрастная категория : 12 лет и старше	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Принем пищи							
Неделя: первая							
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	65	9,41	11,76	24,74	195,1	3(Л)
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,39	12,37	60,7	109 (П)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (П)
Итого за завтрак:		660	22,5	23	95,75	680	
Обед:							
	Суп с крупой и мясом	250	4,8	5,8	19,2	151,2	151 (Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	18,11	16,26	46,53	412,24	340 (П)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,8	79,8	105(П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (П)
итого за обед:		1000	31,55	32,25	134,17	952,3	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54,05	55,25	229,92	1632,3
----------------	--	------	-------	-------	--------	--------

норма по СанПин 100%	масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
		90	92	383	2720
итогов среднем завтрака за 5 дней:	653,90	22,86	23,22	97,62	681,32
норма завтрак СанПин 25%:		22,50	23,00	95,75	680,00
(+/-)		0,36	0,22	1,87	1,32
итогов в среднем обеда за 5 дней:	946,40	31,90	32,24	135,78	956,01
норма обед СанПин 35%:		31,50	32,20	134,05	952,00
(+/-)	647,80	0,40	0,04	1,73	4,01
итогов в среднем за 5 дней:	1600,30	54,76	55,45	233,40	1637,33
по СанПин 60%:		54,00	55,20	229,80	1632,00
(+/-) за день :		0,76	0,25	3,60	5,33

сезон : осенний	возрастная категория :12 лет и старше	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Прием пищи								
Неделя: вторая		Овощи натуральные	100	1,8	0,2	3,8	22,3	106 (П)
День: первый (понедельник)		Шницель рубленый с соусом сметанным	105	6,66	15,98	4,35	130,9	451/600(Л)
Завтрак:		Макаронные изделия отварные	180	8,28	7,8	35,7	172,5	291 (П)
		Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
		Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
		Сок фруктовый	200	0,6	0,2	32,6	136	705(Л)
Итого за завтрак:			665	23,5	25,1	120,53	671,5	
Обед:		Суп картофельный с бобовыми	250	8	5,6	22,4	169,8	139 (Л)
		Голубцы ленивые	250	11,4	16,24	20,27	274,99	372 (П)

	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
	Кондитерское изделие	20	0,5	3,6	8,05	110,6	590 (П)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
итого за обед:		930	27,825	27,105	132,43	928,21	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1595	51,325	52,205	252,96	1599,71	

<b>сезон : осенний</b>							
<b>возрастная категория :12 лет и старше</b>	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Прием пищи</b>							
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День: второй (вторник)</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из сырых овощей	100	0,64	3,62	2,25	44,34	29 (М)
	Омлет с мясом птицы	170	14,88	17,84	42,56	369,48	308 (П)
	Фрукты свежие	117	0,52	0,52	1,8	12,5	112 (П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	21,64	132,28	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
<b>Итого за завтрак:</b>		667	22,5	23	95,75	680	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные	100	1,99	0,13	3,19	18,75	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,77	5,88	0,5	105	110 (Л)
	Печень по-строгановски	140	13,36	15,04	42,77	333,69	431 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	45	2,6	0,53	16,7	79,9	109 (П)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
<b>Итого за обед:</b>		1065	31,325	32,025	136,44	957,46	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1732	53,825	55,025	232,19	1637,46	

<b>сезон : осенний</b>							
<b>возрастная категория :12 лет и старше</b>	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Каша пшенная вязкая с маслом	180	5,62	12,78	32,57	255,1	302 (Л)
День: третий (среда)	Котлеты рыбные любительские с соусом 80/30	110	8,87	4,6	14,28	125,48	390 (Л)/583(Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	55	3,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	1,52	4,5	15	112,1	378(М)
Итого за завтрак:		575	21,17	22,8	105,93	702,48	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,2	5,1	11,7	115,2	152 (Л)
	Рагу из птицы	195	10,57	14,05	33,66	265,713	489 (Л)
	Какао с молоком(2-й вариант)	200	3,8	4,4	31,7	186	497 (П)
	Сыр порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
		760	31	28,6	127,26	849,263	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	52,17	51,4	233,19	1551,743	
сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
возрастная категория :12 лет и старше			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Салат из отварной свеклы	100	1,86	4,38	6,75	80,7	60 (П)
День: четвертый (четверг)	Жаркое по-домашнему	250	15,72	19,55	22,7	316,1	436 (Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
Итого за завтрак:		630	23,84	24,95	98,73	721,6	
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	3,7	4,5	14,1	133,75	148(Л)

	Гуляш из отварного мяса	120	14,25	13,72	14,2	317,1	367 (П)
	Рагу из овощей	180	4,65	12,58	33,45	189,5	195 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
	Итого за обед:	970	31,715	32,665	133,98	970,87	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** 1600 55,555 57,615 232,71 1692,47

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
возрастная категория :12 лет и старше							
Прием пищи							
Неделя: вторая	Салат из белокочанной капусты	100	0,5	2,3	3,34	35,1	43 (Л)
День: пятый(пятница)	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/70	150	9,64	4,8	4,1	103	374 (Л)
Завтрак:	Картофельное пюре	180	2,02	7,36	15,91	135,86	520/3 (Л)
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,52	31,58	148,4	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	2,02	2,5	8,37	63,88	962 (Л)
	Булочка ванильная	60	1,57	3,02	16,8	97,56	767(Л)
Итого за завтрак:		770	21,88	20,9	92,6	645,2	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,7	205	139 (Л)
	Омлет с мясом	180	16,12	25,17	47,71	388,49	308 (П)
	Бутерброд с сыром	67	4,7	9,2	11,5	156,2	3(Л)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
	Хлеб пшеничный	60	5	0,62	33,6	151,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,52	16,6	79,8	109 (П)
Итого за обед:		917	35,635	40,635	144,94	1054,21	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1687	57,515	61,535	237,54	1699,41	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	



норма по СанПиН 100%	масса порции, г	90	92	383	2720	Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У		
итогов среднем завтраки за 5 дней:	661,4	22,578	23,35	102,708	684,156	
норма завтрак СанПиН 25%:		22,50	23,00	95,75	680,00	
(+/-)		0,08	0,35	6,96	4,16	
итого в среднем обеды за 5 дней:	928	31,50	32,21	135,01	952,00	
норма обед СанПиН 35%:		31,5	32,2	134,05	952	
(+/-)		0,00	0,01	0,96	0,00	
итого в среднем за 5 дней:	1590	54,08	55,56	237,72	1636,16	
по СанПиН в среднем 60%:		54,00	55,20	229,80	1632,00	
норма по СанПиН 100%		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
		90	92	383	2720	
	масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
итогов среднем завтраки за 10 дней:	657,65	22,719	23,284	100,166	682,736	
норма завтрак СанПиН 25%:		22,5	23	95,75	680	
(+/-)		0,219	0,284	4,416	2,736	
итого в среднем обеды за 10 дней:	937,4	31,699	32,221	135,395	954,0063	
норма обед СанПиН 35%:		31,5	32,2	134,05	952	
(+/-)		0,20	0,02	1,35	2,01	
итого в среднем за 10 дней:	1595,05	54,418	55,505	235,561	1636,7423	
по СанПиН 60%:		54,00	55,20	229,80	1632,00	