


МЕНЮ

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 1: понедельник

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ-1: понед.					
М 2017*, №1	Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	10				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/40	2,36	7,49	14,89	136,41
М 2017*, №174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	Крупа рисовая	31,9				
		Молко цельное	72,5				
		Сахар	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло сливочное	5				
			1/150	4,3	7,7	30,7	209,3
М 2004***, № 684	Чай без сахара	чай	1				
			1/200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. выпуск	Фрукты цитрусовые	мандарин	1/220	1,76	0,44	16,5	77
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак:			9,94	15,95	72,05	471,51
	Суммарный выход блюд:		1/630				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	капуста белокоч. свежая	59,1				
		морковь до 1 января	7,5				
		или морковь с 1 января	8,0				
		Кислота лимонная	0,18				
		сахар	3,0				
		масло растит.	3,0				
		соль	0,72				
			1/60	0,8	1,9	3,9	35,9
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	картофель с 01.09 по 31.10	53				
		или карт с 01.11 по 31.12	57,0				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	62,0				
		или карт с 01.03 по 30.04	67,0				
		или картофель п/ф	42,0				
		горох лущеный	16,2				
		лук репка	11,0				
		морковь до 01.01	11,0				
		или морковь с 01.01	12,0				
		масло растит.	4,0				
		соль	1,2				
		лавровый лист	0,008				
		зелень сушеная	0,04				
			1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016*, № 123	Гренки из пшеничного хлеба		1/10	1,24	0,16	7,6	36,8
М 2017*, № 291	Плов из птицы	курица	127				
		масло раст.	8,4				
		лук репка	12				
		морковь до 01.01	12,5				
		или морковь с 01.01	13,0				
		томат.паста	2,4				
		крупа рисовая	42,0				
		соль	0,6				
		зелень сушеная	0,06				
		лавровый лист	0,002				
			1/180	16,2	8	32,8	268
П 2020****, № 54 7кв-2020	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25,0				
		сахар-песок	7,0				
			1/200	0,6	0	22,7	93,2
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			27,35	14,82	109,79	681,94
	Суммарный выход блюд:		1/710				

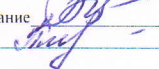
*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

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

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

Ответственный за питание 

Зав. Производством 

МЕНЮ

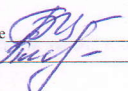
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

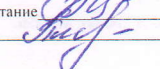
Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 2: вторник

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборки	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет						
М 2017*, №1	Бутерброд с маслом сливочным	ДЕНЬ - 2: вторник					
		Масло сливочное	10				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/40	2,36	7,49	14,89	136,41
М 2017*, №173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	Крупа пшеничная	36,3				
		Молко цельное	72,5				
		Сахар	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло сливочное	5				
			1/150	6,2	7,9	31,6	222,3
И 2020***, № 54-9тн-2020	Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	5				
		сахар-песок	7				
		молоко цельное	100				
			1/200	3,8	3,5	11,1	91,10
Пром. выпуск	Кисломолочный продукт	Йогурт "Нежный" (инд. упаковка)	1/100	2,5	1,2	16	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак:			15,98	20,31	83,47	580,59
	Суммарный выход блюд:		1/510				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	Карт. с 01.09 по 31.10	17,6				
		или карт с 01.11 по 31.12	18,8				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	20,3				
		или карт с 01.03 по 30.04	22				
		Морковь до 01.01	14,3				
		или морковь с 01.01	15,2				
		Огурцы соленые	18,5				
		Лук репка	12,1				
		Горошек зелен. консерв	11,0				
		Заправка для салатов № 615	9,0				
		Масло растит.	4,5				
		Кислота лимонная	0,14				
		Сахар	0,36				
Соль	0,18						
			1/60	1,68	5,16	2,28	62,28
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	Конс.р.в с соку (сайра)	32,0				
		Карт с 01.09 по 31.10	75				
		или карт с 01.11 по 31.12	80				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	86				
		или карт с 01.03 по 30.04	94				
		Морковь до 01.01	16				
		или морковь с 01.01	17				
		Лук репка	7,6				
		Крупа рисовая	4				
		Масло раст.	3,0				
		Зелень сушеная	0,14				
		Соль	1,2				
Лавровый лист	0,008						
			1/200	6,9	6,7	11,47	133,8
Пром. выпуск	Котлета "Деревенская", п/ф	Котлета п/ф	84,0				
		Масло раст	2,0				
		Соус томатный	1/30				
			1/100	14,2	11,4	13	211,4
М 2016**, № 366	В том числе Соус томатный	Масло слив.	1,4				
		Мука пшеничная	1,4				
		Морковь до 01.01 (20%)	2,5				
		или морк с 01.01 (25%)	2,7				
		Лук репка	1				
		Томат паста	1,8				
		Масло слив.	0,45				
		Сахар	0,3				
Соль	0						
			1/30	0,35	1,26	2,4	22,34
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	51,0				
		Соль	2,6				
		Масло слив.	5,3				
			1/150	5,5	4,5	26,45	168,3
Пром. выпуск	Сок фрук.в ассорт.		1/200	60	0	33	134,4
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			33	28,3	115,76	849,74
	Суммарный выход блюд:		1/770				

Ответственный за питание 


Зав. Производством 

МЕНЮ

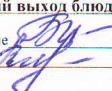
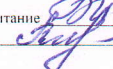
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно цикличному меню

ДЕНЬ - 3: среда

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептур и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ - 3: среда					
М 2004***, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком гущённым	Творог	142				
		Крупа манная	10				
		или мука пшеничная	12				
		Сахар	10				
		Яйца	4 г				
		Масло растит.	6,0				
		Сухари	6				
		Сметана	6				
		Молоко гущ.	10				
		Повидло	10				
			1/150/10/10	17,2	12	22,8	268
М 2004***, № 684	Чай без сахара	чай	1				
			1/200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие	банан	1/220	3,3	1,1	46,2	207,9
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/20	1,5	0,16	9,84	46,8
	Итого завтрак:			22,4	13,36	78,92	525,52
	Суммарный выход блюд:		1/610				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	Свекла до 01 января	39				
		или свекла с 01 января	42				
		Горошек зелен, консерв	34				
		Лук репка	10				
		Масло растит. *	2,4				
		Соль	0,12				
					1/60	1	2,5
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	10				
		Картофель с 01.09 по 31.10	53				
		или карт с 01.11 по 31.12	57				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	62				
		или карт с 01.03 по 30.04	67				
		Лук репка	10				
		Морковь до 01.01	10				
		или морковь с 01.01	11				
		Масло раст.	2,0				
		Томат паста	0,8				
		Соль	1,2				
		Зелень сушеная	0,4				
		Лавровый лист	0,008				
			1/200	2	2,2	12,55	78
М 2017*, № 260	Гуляш	Свинина	87				
		или говядина	107				
		Масло раст.	5,0				
		Лук репка	12				
		Томат паста	3,2				
		Мука пшеничная	2,0				
		Томат паста	1,8				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,003				
			1/100	10,64	28,19	2,89	307,8
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	36,3				
		Соль	1,4				
		Масло слив.	5,3				
					1/150	4,6	5
М 2017*, № 350	Кисель из плодов и ягод свежих - вишня	Клюква	21	0,072	0,04	23,04	92,8
		или брусника	20,2	0,098	0,1	23,786	96,4
		или смородина черная	20,4	0,148	0,08	24,492	99,3
		или крыжовник	20,4	0,106	0,04	24,8	99,9
		или смородина красная	21,2	0,096	0,04	24,558	98,9
		или черника	24,4	0,178	0,144	23,938	97,8
		или вишня	28,2	0,132	0,048	24,336	99,1
		или алыча	25,8				
		или слива	26,6	0,132	0,072	24,338	98,5
		Сахар-песок	20				
Крахмал картофельный	9,0						
			1/200				
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			22,49	38,48	94,44	814,01
	Суммарный выход блюд:		1/770				

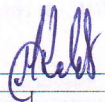
Ответственный за питание 
Зав. Производством 

МЕНЮ

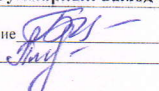
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 4: четверг

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углевод	
	ЗАВТРАК 7-11 лет						
		ДЕНЬ - 4: четверг					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	Сыр Российский	15				
		или голланд	15				
		Масло слив	5				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/50	5,8	8,3	14,83	157,22
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	Крупа пшеничная	36,3				
		Молоко цельное	72,5				
		Сахар-песок	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло слив.	5				
			1/150	6,2	7,9	31,7	222,7
М 2017*, № 209	Яйца варёные	Яйцо, 1 шт - 50 гр	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
М 2004**, № 693	Какао с молоком	Какао-порошок	4				
		Молоко цельное	100				
		Сахар-песок	20				
			1/200	4,08	3,54	17,58	118,5
Пром. выпуск	Печенье сахарное	печенье	2/20	3	3,92	29,76	166,32
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак:			26,55	29,63	104,1	789,27
	Суммарный выход блюд:		1/510				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Помидоры свежие	44				
		Лук репка	16,4				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,12				
			1/60	0,66	3,7	2,7	46,74
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Свекла до 01 января	40				
		или свекла с 01 января	43				
		Капуста свеж	20				
		Картофель с 01.09 по 31.10	23				
		или карт с 01.11 по 31.12	24				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	26				
		или карт с 01.03 по 30.04	28				
		Морковь до 01.01	11				
		или морковь с 01.01	12				
		Лук репка	10				
		Томат паста	2,4				
		Масло раст.	4				
		Сахар-песок	2				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
Зелень сушеная	0,4						
Сметана	10						
			1/200/10	1,4	3,9	8,7	75,5
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	Минтай с/м, б/г	123				
		Морковь до 01.01	25				
		или морковь с 01.01	26,6				
		Лук репка	12				
		Томат паста	4				
		Масло раст.	5				
		Лимонная кислота	0,09				
		Сахар-песок	2				
		Лавровый лист	0,02				
			1/100	9,75	4,95	3,8	98,75
М 2017*, № 305	Рис припущенный	Крупа рисовая	52,5				
		Соль	1,5				
		Масло слив.	5,3				
			1/150	3,64	4,3	36,66	199,9
Н 2020****, № 54-бхн-2020	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25,0				
		сахар-песок	7,0				
			1/200	0,6	0	22,7	93,2
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			20,17	17,39	104,12	653,67
	Суммарный выход блюд:		1/780				


Ответственный за питание 
Зав. Производством

МЕНЮ

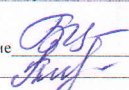
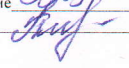
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 5: пятница

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет						
		ДЕНЬ - 5: пятница					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	Крупа манная	22,5				
		Молоко цельное	72,5				
		Сахар-песок	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло слив.	5				
			1/150	4,2	7,3	28,9	198,1
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	Чай высш. или 1 сорта	1				
		Сахар-песок	7,0				
			1/200	0,2	0	6,4	26,4
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие	груша	1/220	0,88	0,66	22,66	100,1
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/20	1,5	0,16	9,84	46,8
	Итого завтрак:			7,9	8,34	77,68	417,38
	Суммарный выход блюд:		1/610				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	Картофель с 01.09 по 31.10	17,5				
		или карт с 01.11 по 31.12	18,8				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	20,3				
		или карт с 01.03 по 30.04	22,1				
		Свекла до 01 января	12				
		или свекла с 01 января	12,8				
		Морковь до 01.01	7,5				
		или морковь с 01.01	8,0				
		Огурцы соленные	33,0				
		Лук репка	10,7				
		Масло растит.	6				
					0,12		
			1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	Картофель с 01.09 по 31.10	80				
		или карт с 01.11 по 31.12	86				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	92				
		или карт с 01.03 по 30.04	100				
		Крупа перловая	4				
		Морковь до 01.01	10				
		или морковь с 01.01	11				
		Лук репка	5				
		Огурцы соленные	22				
		Масло раст.	4				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
		Зелень сушеная	0,04				
		Сметана	10				
			1/200/10	1,9	5	10	92,6
М 2004**, № 436	Жаркре по- домашнему	Свинина	104				
		или говядина	128				
		Картофель с 01.09 по 31.10	128				
		или карт с 01.11 по 31.12	137				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	147,7				
		или карт с 01.03 по 30.04	160				
		Лук репка	14,3				
		Томат паста	2,4				
		Масло раст.	4,8				
		Соль	0,6				
		Лавровый лист	0,004				
		Зелень сушеная	0,07				
			1/180	16	8,8	19,4	220,8
Пром. выпуск	Сок фрук. в ассорт.		1/200	60	0	33	134,4
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			23,46	20,36	96,33	662,4
	Суммарный выход блюд:		1/710				

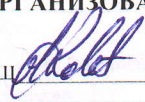
Ответственный за питание 
Зав. Производством 

МЕНЮ

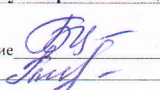
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 7: понедельник

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет						
		ДЕНЬ - 7: понед					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	Сыр Российский	15				
		или голланд	15				
		Масло слив	5				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/50	5,8	8,3	14,83	157,22
М 2017*, № 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	Крупа рисовая	10				
		Крупа пшено	14				
		Молоко цельное	72,5				
		Сахар-песок	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло слив.	5				
			1/150	4,33	8	23,9	184,93
М 2017*, № 209	Яйца варёные	Яйцо, 1 шт - 50 гр	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
М 2004**, № 684	Чай без сахара	чай	1				
			1/200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. выпуск	Конфета шоколадная		1/15	0,6	3,95	8,9	73,55
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого завтрак:			17,48	26,1	48,06	497,07
	Суммарный выход блюд:		1/505				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Картофель с 01.09 по 31.10	40,8				
		или карт с 01.11 по 31.12	43,9				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	47,4				
		или карт с 01.03 по 30.04	51,6				
		Горошек консервированный	15,72				
		Огурец солёный	26,2				
		Лук репка	3,6				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,12				
					1/60	1	3,7
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	Свекла	64				
		Картофель	46				
		Морковь	10				
		Лук репка	10,7				
		Масло раст.	4				
		сахар-песок	1,3				
		Томат.паста	2,6				
Сметана	10						
			1/200/10	1,8	6	8,5	95,2
М 2017*, № 293	Курица запечённая	Курица	218				
		или бройлер цыпленок	198				
		Сметана	2				
		Соль	1				
		Масло раст.	6				
			1/100	21,2	24,2	0,07	302,88
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	Картофель с 01.09 по 31.10	170,13				
		или карт с 01.11 по 31.12	182,3				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	196,3				
		или карт с 01.03 по 30.04	212,7				
		Соль	0,9				
		Молоко сухое	2,61				
		Вода для восстановл сух.молока	19,6				
		Масло слив	5				
			1/150	3,1	9,2	18	167,2
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25,0				
		сахар-песок	7,0				
			1/200	0,6	0	22,7	93,2
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			31,82	43,64	84,33	857,36
	Суммарный выход блюд:		1/780				

Ответственный за питание 

Зав. Производством 

МЕНЮ

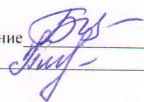
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 8: вторник

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет						
		ДЕНЬ - 8: вторник					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	Крупа рисовая	31,9				
		Молко цельное	72,5				
		Сахар	4,4				
		Соль	0,6				
		Масло сливочное	5				
			1/150	4,3	7,7	30,7	209,3
Н 2020***, № 54-бгн-2020	Чай с молоком и сахаром	Чай высш. или I сорта	1				
		Сахар-песок	7,0				
		Молоко цельное	50				
			1/200	1,5	1,4	8,6	53
Пром. выпуск	Фрукты цитрусовые	мандарин	1/220	1,76	0,44	16,5	77
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/20	1,5	0,16	9,84	46,8
	Итого завтрак:			10,18	9,92	75,72	432,08
	Суммарный выход блюд:		1/610				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие	29,4				
		Огурцы свежие	21,4				
		Лук репка	8,6				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,12				
			1/60	0,6	3,6	2,2	43,6
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	Картофель с 01.09 по 31.10	80				
		или карт с 01.11 по 31.12	86				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	92				
		или карт с 01.03 по 30.04	100				
		Крупа перловая	4				
		Морковь до 01.01	10				
		или морковь с 01.01	11				
		Лук репка	5				
		Огурцы соленые	22				
		Масло раст.	4				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
		Зелень сушеная	0,04				
Сметана	10						
			1/200/10	1,9	5	10	92,6
Пром. выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатным	Тефтели "Обык-ные" п/ф	84				
		Масло раст.	2				
		Соус томатный	1/30				
			1/100	14,5	10,8	9,1	191,6
М 2016**, № 366	Соус томатный	Бульон или вода	30				
		Масло слив.	1,4				
		Мука пшеничная	1,4				
		Морковь до 01.01	2,5				
		или морковь с 01.01	2,7				
		Лук репка	1,0				
		Томат. паста	1,8				
		Масло слив.	0,45				
		Сахар	0,3				
		Соль	0,3				
					1/30	0,35	1,26
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	36,3				
		Соль	1,4				
		Масло слив.	5,3				
			1/150	4,6	5	20,5	145,4
Пром. выпуск	Сок фрук. в ассорт.		1/200	60	0	33	134,4
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			26,32	24,94	104,36	747,18
	Суммарный выход блюд:		1/780				


Ответственный за питание
Зав. Производством 

МЕНЮ

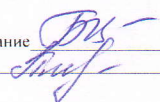

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно цикличному меню

ДЕНЬ - 9: среда

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ - 9: среда					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	10				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/40	2,36	7,49	14,89	136,41
М 2017*, № 204	Макаронные изделия	Макаронные изделия	42				
		Соль	2,1				
		Масло сливочное	6				
		Сыр	26,4				
			1/150	10,2	11,9	25,6	250,46
М 2004***, № 684	Чай без сахара	чай	1				
			1/200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. выпуск	Кисломолочный продукт	Йогурт "Нежный" (инд. упак)	1/100	2,5	1,2	16	84,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак:			16,53	20,95	66,45	520,47
	Суммарный выход блюд:		1/510				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	Свекла до 01 января	46,2				
		или свекла с 01 января	49,3				
		Огурцы соленые	21,8				
		Горошек зелен, консерв	9				
		Лук репка	3,6				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,12				
					1/60	0,85	3,61
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	Капуста белокочанная	50				
		Картофель с 01.09 по 31.10	32				
		или карт с 01.11 по 31.12	34				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	37				
		или карт с 01.03 по 30.04	40				
		Морковь до 01.01	11				
		или морковь с 01.01	12				
		Лук репка	11				
		Томат.паста	0,8				
		Масло раст.	4,0				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
		Зелень сушеная	0,04				
			1/200	1,4	3,96	6,3	66,44
М 2017*, № 265	Плов из говядины	Говядина	128				
		или свинина	104				
		Крупа рисовая	40,8				
		Масло раст.	6				
		Лук репка	7				
		Морковь до 01.01	12,5				
		или морковь с 01.01	13				
		Томат.паста	4				
		Соль	0,5				
		Зелень сушеная	0,05				
		Лавровый лист	0,002				
			1/180	19,8	20,3	31,2	386,7
М 2004**, № 699	Напиток витаминизированный апельсиновый	Апельсины	22				
		Сахар	24				
			1/200	0,1	0	25,2	101,2
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			26,27	28,41	96,02	744,85
	Суммарный выход блюд:		1/700				

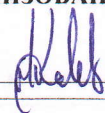
Ответственный за питание 
Зав. Производством 

МЕНЮ

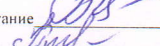
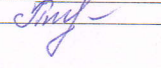
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ - 10: четверг

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ - 10: четверг					
М 2017*. № 1	Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	10				
		Хлеб пшеничный	30				
			1/40	2,36	7,49	14,89	136,41
М 2017*. № 15	Сыр (порциями)	Сыр российский	42				
		или сыр голландский	44				
			1/40	10,5	10,6	0	137,4
М 2017*. № 210	Омлет натуральный	Яйца куриные (40гр)	2,06 шт.				
		Молоко цельное	41				
		Соль	1,1				
		Масло сливочное	5,5				
		Масло сливочное	5				
			1/150	11,9	24,8	2,6	281,2
И 2020** № 54-911-2020	Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	5				
		сахар-песок	7				
		молоко цельное	100				
			1/200	3,8	3,5	11,1	91,10
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие	булочка сладкая в ассортименте	1/75	6	7	41,7	253,8
	Итого завтрак:			34,56	53,39	70,29	899,91
	Суммарный выход блюд:		1/505				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*. № 45	Салат из белокочанной капусты	капуста белокоч. свежая	59,1				
		морковь до 1 января	7,5				
		или морковь с 1 января	8,0				
		Кислота лимонная	0,18				
		сахар	3,0				
		масло растит.	3,0				
		соль	0,72				
			1/60	0,8	1,9	3,9	35,9
М 2017*. № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	10				
		Картофель с 01.09 по 31.10	53				
		или карт с 01.11 по 31.12	57				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	62				
		или карт с 01.03 по 30.04	67				
		Лук репка	10				
		Морковь до 01.01	10				
		или морковь с 01.01	11				
		Масло раст.	2,0				
		Томат. паста	0,8				
		Соль	1,2				
		Зелень сушеная	0,4				
		Лавровый лист	0,008				
	1/200	2	2,2	12,55	78		
Пром. выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	Котлета рыбн. из минтая п/ф	84				
		Масло раст.	2,0				
		Соус белый	30,0				
			1/100	16,34	7,8	0,9	139,16
	<i>в том числе Соус белый основной</i>	Масло слив	1,5				
		Мука пшеничная	1,5				
		Лук репка	0,9				
		Соль	0,3				
			1/30	0,18	1,05	1,1	14,61
М 2017*. № 310	Картофель отварной	Картофель	200				
		Масло сливочное	5,25				
			1/150	2,9	4,3	2,3	142,3
М 2017*. № 350	Кисель из плодов или ягод свежих	Черная смородина	20,4				
		Сахар-песок	20				
		Крахмал картофельный	9				
			1/200	0,15	0,08	24,5	99,28
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3	0,32	19,68	93,6	
	Итого обед:			26,31	16,82	94,4	634,22
	Суммарный выход блюд:		1/770				

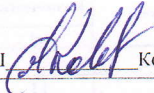
Ответственный за питание 
Зав. Производством 

МЕНЮ

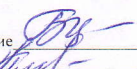
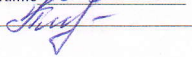
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Составлено согласно циклическому меню

ДЕНЬ -11: пятница

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ -11: пятница					
М 2004***, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	Творог	142				
		Крупа манная	10				
		или мука пшеничная	12				
		Сахар	10				
		Яйца	4 г				
		Масло растит.	6,0				
		Сухари	6				
		Сметана	6				
		Молоко сгущ	10				
		Повидло	10				
			1/150/10/10	17,2	12	22,8	268
М 2004***, № 684	Чай без сахара	Чай	1				
			1/200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. выпуск	Фрукты цитрусовые	Апельсин	1/220	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,24	14,76	70,2
	Итого завтрак:			21,83	12,78	55,46	424,18
	Суммарный выход блюд:		1/620				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	Морковь до 01.01	12,0				
		или морковь с 01.01	12,8				
		Помидоры свежие	15,3				
		Огурцы свежие	21,4				
		Капуста белокочанная	14,25				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,72				
				1/60	0,66	3,6	2,3
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	Конс.р.в соб.с.(сайра)	32,0				
		Карт с 01.09 по 31.10	75				
		или карт с 01.11 по 31.12	80				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	86				
		или карт с 01.03 по 30.04	94				
		Морковь до 01.01	16				
		или морковь с 01.01	17				
		Лук репка	7,6				
		Крупа рисовая	4				
		Масло раст.	3,0				
		Зелень сушеная	0,14				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
		1/200	6,9	6,7	11,47	133,8	
М 2017*, № 260	Гуляш	Свинина	87				
		или говядина	107				
		Масло раст.	5,0				
		Лук репка	12				
		Томат.паста	3,2				
		Мука пшеничная	2,0				
		Томат.паста	1,8				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,003				
		1/100	10,64	28,19	2,89	307,8	
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	51,0				
		Соль	2,6				
		Масло слив.	5,3				
		1/150	5,5	4,5	26,45	168,3	
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	25,0				
		сахар-песок	7,0				
		1/200	0,6	0	22,7	93,2	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			28,42	43,53	95,37	886,93
	Суммарный выход блюд:		1/700				

Ответственный за питание 
Зав. Производством 

МЕНЮ

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

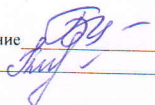
Составлено согласно цикличному меню

ДЕНЬ -12: суббота

Утверждаю: Директор МОУ Харатская СОШ  Коваленков С.М.

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Продукты (брутто)	Коли-чество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
				белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК 7-11 лет	ДЕНЬ -12: суббота					
П 2001****, № 84	Каша "Дружба"	Крупа рисовая	11				
		Крупа пшениная	8				
		Молоко цельное	74				
		Сахар-песок	3,6				
		Соль	0,6				
		Масло слив	5				
			1/150	4,8	6	25,7	176
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	Чай высш. или I сорта	1				
		Сахар-песок	7,0				
			1/200	0,2	0	6,4	26,4
Пром. выпуск	Фрукты цитрусовые	Банан	1/220	3,3	1,1	46,2	207,9
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,16	9,84	46,8
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак:			10,92	7,48	98,02	503,08
	Суммарный выход блюд:		1/610				
Пром. выпуск	Молоко		1/200				
	ОБЕД						
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	Помидоры свежие	44				
		Лук репка	16,4				
		Масло растит.	3,6				
		Соль	0,12				
			1/60	0,66	3,7	2,7	46,74
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Свекла до 01 января	40				
		или свекла с 01 января	43				
		Капуста свеж	20				
		Картофель с 01.09 по 31.10	23				
		или карт с 01.11 по 31.12	24				
		или карт с 01.01 по 28-29.02	26				
		или карт с 01.03 по 30.04	28				
		Морковь до 01.01	11				
		или морковь с 01.01	12				
		Лук репка	10				
		Томат. паста	2,4				
		Масло раст.	4				
		Сахар-песок	2				
		Соль	1,2				
		Лавровый лист	0,008				
Зелень сушеная	0,4						
Сметана	10						
			1/200/10	1,4	3,9	8,7	75,5
Пром. выпуск	Голубцы ленивые с соусом	Голубцы ленив., п/ф	84				
		Масло раст.	2				
		<i>Соус паровой</i>	<i>1/30</i>				
			1/100	5	5,5	18,5	143,5
		<i>для соуса</i>					
		Масло слив.	1,5				
		Мука пшеничная	1,5				
		Лук репчатый	0,9				
		Соль	0,3				
		Кислота лимонная	0,05				
Масло слив.	0,9						
			<i>1/30</i>	<i>0,54</i>	<i>2,52</i>	<i>1,08</i>	<i>30</i>
М 2017*, №305	Рис припущенный	Крупа рисовая	52,5				
		Соль	1,5				
		Масло слив.	5,3				
			1/150	3,64	4,3	36,66	199,9
М 2004**, № 701	Напиток витаминизированный: Яблочный	Яблоки	28,4				
		Сахар	24				
			1/200	0,1	0	26,4	106
Пром. выпуск	Хлеб ржаной		1/20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный		1/40	3	0,32	19,68	93,6
	Итого обед:			14,92	17,94	122,52	711,22
	Суммарный выход блюд:		1/780				

Ответственный за питание
Зав. Производством



**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся МОУ Харатская СОШ
7-11 лет Сезон: Осень-Зима**

Прием пищи	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (химический состав), г		
		белки	жиры	углеводы
НОРМА завтраки	470,0-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	<i>545,3</i>	17,50	19,76	74,36
	Ккал	белки	жиры	углеводы
НОРМА обеды	705,0-822,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	<i>739,27</i>	26,31	26,1	99,8
	Ккал	белки	жиры	углеводы
НОРМА полдник	235,0-352,5	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25
<i>Средняя за 2 недели полдник</i>	<i>336,91</i>	8,3	11,4	50,2
Итого НОРМА	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1410,0-1762,5	46,2-57,75	47,4-59,25	201,0-251,25
Итого за 2 недели, факт	1621,48	52,12	57,3	224,33

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)				
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи	23,2	31,5	14,3	69

*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 обществ. питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

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