



СОГЛАСОВАНО:

и.о директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун А.М.

2023 г.



# Основное меню (безлактозное)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 7-11 лет

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

# Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г БЕЗЛАКТОЗНОЕ

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>600.00</b>	<b>22.62</b>	<b>18.90</b>	<b>86.44</b>	<b>493.28</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75
202	Макароны отварные с маслом растительным	180	6.79	5.00	38.30	187.56
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	161	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за обед:</b>	<b>1101.00</b>	<b>35.26</b>	<b>33.51</b>	<b>139.33</b>	<b>935.36</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1701.00</b>	<b>57.88</b>	<b>52.41</b>	<b>225.77</b>	<b>1428.64</b>

<b>Завтрак</b>						
70	Овощи консервированные (помидоры)	30	0.34	0.03	1.05	6.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	4.58	5.52	20.53	145.50
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	158	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>678.00</b>	<b>21.93</b>	<b>19.59</b>	<b>78.95</b>	<b>589.33</b>
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
230	Минтай жареный	100	15.20	6.54	4.26	146.00
673	Напиток брусничный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Мандарины свежие	83	0.64	0.16	6.00	30.40
	<b>итого за обед:</b>	<b>963.00</b>	<b>34.47</b>	<b>25.04</b>	<b>125.73</b>	<b>879.02</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1641.00</b>	<b>56.40</b>	<b>44.63</b>	<b>204.68</b>	<b>1468.35</b>

1 неделя среда

<b>Завтрак</b>						
57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99
392	Пельмени куриные с маслом растительным	200	25.02	17.36	45.94	350.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>590.00</b>	<b>28.44</b>	<b>21.04</b>	<b>93.50</b>	<b>591.15</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
334	Рис отварной с овощами на растительном масле	180	3.47	6.10	31.30	183.75

246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>911.00</b>	<b>28.87</b>	<b>33.08</b>	<b>114.83</b>	<b>846.04</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1501.00</b>	<b>57.31</b>	<b>54.12</b>	<b>208.33</b>	<b>1437.19</b>

1 неделя четверг

**Завтрак**

203	Макароны отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые с соусом красный основной	100	8.83	8.23	15.45	174.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Груши свежие	173	0.68	0.51	17.51	79.90
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>683.00</b>	<b>19.78</b>	<b>14.36</b>	<b>112.99</b>	<b>654.34</b>

**Обед**

67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	50	3.40	0.50	22.50	108.00
	<b>итого за обед:</b>	<b>861.00</b>	<b>28.66</b>	<b>26.23</b>	<b>102.36</b>	<b>780.75</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1544.00</b>	<b>48.44</b>	<b>40.59</b>	<b>215.35</b>	<b>1435.09</b>

1 неделя пятница

**Завтрак**

310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	33	2.80	0.33	16.17	77.55
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>633.00</b>	<b>27.61</b>	<b>22.27</b>	<b>98.81</b>	<b>630.19</b>

**Обед**

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.90	11.75	98.40
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом растительным	150	3.98	5.00	42.60	218.35
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
389	Сок для детского питания. Шт	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	<b>итого за обед:</b>	<b>1030.00</b>	<b>25.72</b>	<b>22.11</b>	<b>154.77</b>	<b>937.75</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1663.00</b>	<b>53.33</b>	<b>44.38</b>	<b>253.58</b>	<b>1567.94</b>

2 неделя понедельник

**Завтрак**

310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>600.00</b>	<b>22.62</b>	<b>18.90</b>	<b>86.44</b>	<b>493.28</b>

**Обед**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
205	Макароны отварные с овощами	180	6.32	8.33	38.38	253.78
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51

389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	32	2.10	0.32	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>922.00</b>	<b>39.19</b>	<b>43.26</b>	<b>123.74</b>	<b>1078.09</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1522.00</b>	<b>61.81</b>	<b>62.16</b>	<b>210.18</b>	<b>1571.37</b>

2 неделя вторник

<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>626.00</b>	<b>21.68</b>	<b>22.72</b>	<b>85.58</b>	<b>599.61</b>

<b>Обед</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	100	1.57	6.02	8.79	95.70
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
280	Фрикадельки рыбные запечёные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.99	0.44	15.75	75.60
346	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>31.25</b>	<b>25.60</b>	<b>131.72</b>	<b>894.17</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1526.00</b>	<b>52.93</b>	<b>48.32</b>	<b>217.30</b>	<b>1493.78</b>

2 неделя среда

<b>Завтрак</b>						
23	Салат из свежих помидоров с зел. луком	60	0.65	3.65	2.06	43.68
394	Вареники с картофелем с маслом растительным	200	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	217	1.98	0.44	17.82	94.60
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>707.00</b>	<b>27.06</b>	<b>19.38</b>	<b>79.76</b>	<b>617.13</b>

<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих оурцов с репчатым луком	100	0.75	6.02	2.35	66.60
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.55	5.12	14.18	127.75
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
ПП	Хлеб пшеничный	33	2.31	0.33	16.17	77.55
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>813.00</b>	<b>27.88</b>	<b>29.38</b>	<b>100.53</b>	<b>728.38</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1520.00</b>	<b>54.94</b>	<b>48.76</b>	<b>180.29</b>	<b>1345.51</b>

2 неделя четверг

<b>Завтрак</b>						
70	Овощи консервированные огурцы	30	0.24	0.03	0.51	3.00
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом растительным	150	6.41	3.65	36.81	193.68
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	143	0.58	0.58	14.21	68.15
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>678.00</b>	<b>29.37</b>	<b>19.27</b>	<b>95.72</b>	<b>626.35</b>

<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.90
99	Суп из овощей	250	1.60	5.00	9.15	95.25
202	Макароны отварные с маслом растительным	180	6.79	5.00	38.30	187.56
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
389	Сок для детского питания. шт	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Апельсины свежие	204	0.62	0.62	15.19	72.85
	<b>итого за обед:</b>	<b>1134.00</b>	<b>39.87</b>	<b>35.31</b>	<b>155.52</b>	<b>915.87</b>

**итога за завтрак и обед:****1812.00****69.24****54.58****251.24****1542.22**

2 неделя пятница

**Завтрак**

334	Рис отварной с овощами на растительном масле	180	3.47	6.10	31.30	183.75
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	110	0.88	0.22	8.25	41.80
	<b>итога за завтрак:</b>	<b>670.00</b>	<b>20.96</b>	<b>23.36</b>	<b>99.26</b>	<b>653.05</b>

**Обед**

45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский	250	2.03	5.10	11.97	107.25
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	108	0.43	0.43	10.58	50.76
	<b>итога за обед:</b>	<b>938.00</b>	<b>28.82</b>	<b>30.25</b>	<b>106.16</b>	<b>836.85</b>

**итога за завтрак и обед:****1608.00****49.78****53.61****205.42****1489.90****Итого за весь период:****16038.00****562.06****503.56****2172.14****14779.99****Среднее значение за период:****1603.80****56.21****50.36****217.21****1478.00****Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах 7-11 лет**

Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 60%	46.20	47.40	201.00	1410.00
Факт	56.21	50.36	217.21	1478.00

**Основание:**

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шидула



Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

### МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	23.56	3.75	5.00	30.33	171.22
393	Наггетсы куриные	100	70.20	14.20	12.70	4.50	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.70	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	5.50	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	100	40.34	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>600.00</b>	<b>152.00</b>	<b>22.62</b>	<b>18.90</b>	<b>86.44</b>	<b>493.28</b>
<b>Обед</b>							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	45.26	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	34.15	7.19	6.59	15.61	163.86
205	Макароны отварные с овощами	180	17.84	6.32	8.33	38.38	253.78
267	Шницель из говядины	100	95.40	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	1.60	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	20.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	32	6.05	2.10	0.32	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>922.00</b>	<b>226.00</b>	<b>39.19</b>	<b>43.26</b>	<b>123.74</b>	<b>1078.09</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1522.00</b>	<b>378.00</b>	<b>61.81</b>	<b>62.16</b>	<b>210.18</b>	<b>1571.37</b>



Директор школы: \_\_\_\_\_  
 Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_

*(Handwritten signatures)*

Льготная категория 1 смена с 7-11 лет



## МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 неделя вторник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	24.75	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	70.80	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	1.60	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	5.10	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	5.50	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	40.00	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>626.00</b>	<b>152.00</b>	<b>21.68</b>	<b>22.72</b>	<b>85.58</b>	<b>599.61</b>
<b>Обед</b>							
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	100	44.4	1.57	6.02	8.79	95.70
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	52.81	7.92	6.51	16.06	165.10
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	23.56	3.75	5.00	30.33	171.22
280	Фрикадельки рыбные запечёные в томате с овощами	110	58.23	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	11.79	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.99	0.44	15.75	75.60
346	Компот из апельсинов	200	29.51	0.44	0.10	22.66	94.55
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>226.00</b>	<b>31.25</b>	<b>25.60</b>	<b>131.72</b>	<b>894.17</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1526.00</b>	<b>378.00</b>	<b>52.93</b>	<b>48.32</b>	<b>217.30</b>	<b>1493.78</b>

Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_





Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

### МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 неделя среда

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
23	Салат из свежих помидоров с зел. луком	60	32.86	0.65	3.65	2.06	43.68
394	Вареники с картофелем с маслом растительным	200	30.62	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.70	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	217	76.12	1.98	0.44	17.82	94.60
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>707.00</b>	<b>152.00</b>	<b>27.06</b>	<b>19.38</b>	<b>79.76</b>	<b>617.13</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из свежих оурцов с репчатым луком	100	43.22	0.75	6.02	2.35	66.60
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	18.88	3.55	5.12	14.18	127.75
244	Плов из отварной говядины	200	115.54	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	36.36	0.32	0.08	28.20	116.60
ПП	Хлеб пшеничный	33	6.30	2.31	0.33	16.17	77.55
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>813.00</b>	<b>226.00</b>	<b>27.88</b>	<b>29.38</b>	<b>100.53</b>	<b>728.38</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1520.00</b>	<b>378.00</b>	<b>54.94</b>	<b>48.76</b>	<b>180.29</b>	<b>1345.51</b>



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шидула

Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

## МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 неделя четверг

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
70	Овощи консервированные огурцы	30	16.38	0.24	0.03	0.51	3.00
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом растительным	150	13.36	6.41	3.65	36.81	193.68
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	64.78	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.70	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	4.75	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	143	42.78	0.58	0.58	14.21	68.15
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>678.00</b>	<b>152.00</b>	<b>29.37</b>	<b>19.27</b>	<b>95.72</b>	<b>626.35</b>
<b>Обед</b>							
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	29.14	1.65	4.12	7.29	72.90
99	Суп из овощей	250	18.33	1.60	5.00	9.15	95.25
202	Макароны отварные с маслом растительным	180	8.97	6.79	5.00	38.30	187.56
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	40.98	21.97	19.67	22.49	182.51
389	Сок для детского питания. шт	200	40.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	11.40	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Апельсины свежие	204	71.48	0.62	0.62	15.19	72.85
	<b>итого за обед:</b>	<b>1134.00</b>	<b>226.00</b>	<b>39.87</b>	<b>35.31</b>	<b>155.52</b>	<b>915.87</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1812.00</b>	<b>378.00</b>	<b>69.24</b>	<b>54.58</b>	<b>251.24</b>	<b>1542.22</b>



Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шидула



### МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 неделя пятница

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
334	Рис отварной с овощами на растительном масле	180	17.64	3.47	6.10	31.30	183.75
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	70.80	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	1.60	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.70	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	5.50	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	110	44.06	0.88	0.22	8.25	41.80
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>670.00</b>	<b>152.00</b>	<b>20.96</b>	<b>23.36</b>	<b>99.26</b>	<b>653.05</b>
<b>Обед</b>							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	14.61	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский	250	26.61	2.03	5.10	11.97	107.25
259	Жаркое по - домашнему	200	117.26	18.51	20.67	18.94	337.14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	20.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	9.50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	108	32.32	0.43	0.43	10.58	50.76
	<b>итого за обед:</b>	<b>938.00</b>	<b>226.00</b>	<b>28.82</b>	<b>30.25</b>	<b>106.16</b>	<b>836.85</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1608.00</b>	<b>378.00</b>	<b>49.78</b>	<b>53.61</b>	<b>205.42</b>	<b>1489.90</b>


 Директор школы: \_\_\_\_\_  
 Мед. работник: \_\_\_\_\_  
 Повар бригадир: \_\_\_\_\_

Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шидула  
 ООО «Вкуснодей»  
 с ограниченной  
 ответственностью

**МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	23.56	3.75	5.00	30.33	171.22
393	Наггетсы куриные	100	70.20	14.20	12.70	4.50	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.70	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	5.50	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	100	40.34	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>600.00</b>	<b>152.00</b>	<b>22.62</b>	<b>18.90</b>	<b>86.44</b>	<b>493.28</b>
<b>Обед</b>							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	45.26	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15.79	1.77	4.95	7.90	89.75
202	Макароны отварные с маслом растительным	180	8.97	6.79	5.00	38.30	187.56
294	Котлеты куриные рубленые	100	70.80	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	1.60	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	20.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	9.50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	161	48.38	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за обед:</b>	<b>1101.00</b>	<b>226.00</b>	<b>35.26</b>	<b>33.51</b>	<b>139.33</b>	<b>935.36</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1701.00</b>	<b>378.00</b>	<b>57.88</b>	<b>52.41</b>	<b>225.77</b>	<b>1428.64</b>

Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вкуснодей»

А.М. Шикун

Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

**МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 неделя вторник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
70	Овощи консервированные (помидоры)	30	10.92	0.34	0.03	1.05	6.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	18.75	4.58	5.52	20.53	145.50
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	61.30	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	25	4.75	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	4.75	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	158	47.28	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>678.00</b>	<b>152.00</b>	<b>21.93</b>	<b>19.59</b>	<b>78.95</b>	<b>589.33</b>
<b>Обед</b>							
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	26.40	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	52.81	7.92	6.51	16.06	165.10
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	23.56	3.75	5.00	30.33	171.22
230	Минтай жареный	100	52.02	15.20	6.54	4.26	146.00
673	Напиток брусничный	200	22.62	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	9.50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Мандарины свежие	83	33.39	0.64	0.16	6.00	30.40
	<b>итого за обед:</b>	<b>963.00</b>	<b>226.00</b>	<b>34.47</b>	<b>25.04</b>	<b>125.73</b>	<b>879.02</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1641.00</b>	<b>378.00</b>	<b>56.40</b>	<b>44.63</b>	<b>204.68</b>	<b>1468.35</b>



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шикуня



Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

## МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 неделя среда

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
57	Икра кабачковая	60	18.00	0.72	2.82	4.62	46.99
392	Пельмени куриные с маслом растительным	200	83.68	25.02	17.36	45.94	350.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.7	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	40.37	0.54	0.54	13.23	63.45
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>590.00</b>	<b>152.00</b>	<b>28.44</b>	<b>21.04</b>	<b>93.50</b>	<b>591.15</b>
<b>Обед</b>							
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	43.92	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	15.72	5.06	4.85	15.21	136.39
334	Рис отварной с овощами на растительном масле	180	17.64	3.47	6.10	31.30	183.75
246	Гуляш из отварной говядины	100	116.22	13.36	14.08	3.27	164.00
342	Компот из свежих яблок	200	17.30	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	50	9.50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>911.00</b>	<b>226.00</b>	<b>28.87</b>	<b>33.08</b>	<b>114.83</b>	<b>846.04</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1501.00</b>	<b>378.00</b>	<b>57.31</b>	<b>54.12</b>	<b>208.33</b>	<b>1437.19</b>



Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Вкуснодей»  
 А.М. Шидула



Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

## МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 неделя четверг

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
203	Макароны отварные с маслом растительным	150	7.92	6.00	5.00	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые с соусом красный основной	100	65.20	8.83	8.23	15.45	174.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	5.7	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Груши свежие	173	60.78	0.68	0.51	17.51	79.90
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>683.00</b>	<b>152.00</b>	<b>19.78</b>	<b>14.36</b>	<b>112.99</b>	<b>654.34</b>
<b>Обед</b>							
67	Винегрет овощной	100	30.06	1.39	10.02	6.55	122.00
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	16.10	1.97	2.71	12.11	85.75
440	Говядина, тушеная с капустой	200	139.15	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	20.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	11.40	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	50	9.29	3.40	0.50	22.50	108.00
	<b>итого за обед:</b>	<b>861.00</b>	<b>226.00</b>	<b>28.66</b>	<b>26.23</b>	<b>102.36</b>	<b>780.75</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1544.00</b>	<b>378.00</b>	<b>48.44</b>	<b>40.59</b>	<b>215.35</b>	<b>1435.09</b>

Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_



*(Handwritten signatures and initials over the signature lines)*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вкуснодей»

А.М. Шидула



Льготная категория 1 смена с 7-11 лет

### МЕНЮ БЕЗЛАКТОЗНОЕ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 неделя пятница

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	23.56	3.75	5.00	30.33	171.22
294	Котлеты куриные рубленые	100	70.80	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	1.60	2.78	2.44	2.1	49.51
376	Чай с сахаром	200	4.25	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	33	6.29	2.80	0.33	16.17	77.55
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	5.50	1.64	0.68	14.20	52.56
338	Мандарины свежие	100	40.00	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>633.00</b>	<b>152.00</b>	<b>27.61</b>	<b>22.27</b>	<b>98.81</b>	<b>630.19</b>
<b>Обед</b>							
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	35.75	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем	250	18.48	1.83	4.90	11.75	98.40
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом растительным	150	14.61	3.98	5.00	42.60	218.35
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	57.19	9.75	4.45	3.80	105.00
389	Сок для детского питания. Шт	200	40.00	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	9.50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	5.70	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	150	44.77	0.60	0.60	14.70	70.50
	<b>итого за обед:</b>	<b>1030.00</b>	<b>226.00</b>	<b>25.72</b>	<b>22.11</b>	<b>154.77</b>	<b>937.75</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1663.00</b>	<b>378.00</b>	<b>53.33</b>	<b>44.38</b>	<b>253.58</b>	<b>1567.94</b>

Директор школы: \_\_\_\_\_

Мед. работник: \_\_\_\_\_

Повар бригадир: \_\_\_\_\_

