

Согласовано
Директор МБОУ СШ №35
Сидорук Е. А.
« 01 » 09 2024г.



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»
Вострокнутова Е. Ф.
« 01 » 09 2024г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ «Средняя школа № 35»

В возрасте от 12 лет и старше

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 311. | Каша рисовая жидкая с маслом | 0,205(200/5) | 5,04 | 7,63 | 31,04 | 214 |
| 2 | 766. | Сдоба обыкновенная | 0,060 | 4,89 | 2,95 | 35,92 | 192 |
| 3 | 685. | Чай с сахаром и молоком | 0,210(200/10) | 1,55 | 1,63 | 12,35 | 70 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 0,575 | 11,88 | 12,61 | 89,11 | 523 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 45.0 | Салат из свежей капусты | 0,100 | 1,59 | 5,08 | 7,74 | 86 |
| 2 | 143. | Суп с макаронами, картофелем и птицей | 0,250/20 | 7,52 | 6,01 | 20,25 | 162 |
| 3 | 388. | Биточки рыбные с соусом сметанным | 0,10(0,060\0,040) | 6,85 | 7,44 | 20,84 | 177 |
| 5 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 8 | 635 | Компот из свежих яблок и клубники | 0,200 | 0,12 | 0,08 | 11,76 | 49 |
| Итого по группе | | | 0,97 | 35,16 | 28,34 | 133,63 | 902 |

1-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 499. | Котлеты рубленые из цыплят | 0,070 | 10,61 | 7,41 | 9,41 | 154 |
| 2 | 601. | Соус сметанный с томатом | 0,030 | 0,52 | 0,97 | 2,89 | 20 |
| 3 | 516. | Макаронные изделия отварные | 0,190 | 6,76 | 7,83 | 36,47 | 255 |
| 4 | | Пряник | 0,030 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 100 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 6 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 0,210(200/10) | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 0,57 | 22,47 | 17,40 | 101,48 | 662 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 78 | Салат из свежих огурцов | 0,100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67 |
| 2 | 139. | Суп картофельный с горохом | 0,250 | 6,15 | 3,22 | 22,52 | 132 |
| 3 | 438. | Азу | 0,200(50/150) | 14 | 27,5 | 20,76 | 398 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 6 | 631. | Компот из вишни | 0,200 | 0,16 | 0,04 | 12,1 | 50 |
| Итого по группе | | | 0,87 | 29,59 | 38,04 | 111,88 | 892 |

1-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 366. | Запеканка из творога | 0,150 | 22,32 | 18,36 | 22,8 | 354 |
| 2 | 1025 | Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности | 0,030 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 |
| 3 | 1011 | Батон нарезной порция | 0,050 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,220(200/13/7) | 0,16 | 0,03 | 13,2 | 54 |
| 5 | 627. | Апельсины св. | 0,100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого по группе | | | 0,55 | 29,29 | 22,64 | 86,25 | 679 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 124. | Щи из св. капусты со сметаной и птице | 0,250/6/20 | 6,65 | 6,68 | 7,73 | 126 |
| 2 | 468 | Оладьи из печени | 0,100 | 18 | 13,98 | 12,56 | 250 |
| 3 | 587. | Соус томатный | 0,030 | 0,33 | 1,55 | 1,96 | 24 |
| 4 | 378. | Пюре картофельное с морковью | 0,180 | 3,93 | 9 | 17,25 | 179 |
| 5 | 78.0 | Салат из св. помидор с луком | 0,100 | 1,13 | 6,18 | 4,71 | 80 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 8 | 634 | Компот из черной смородины | 0,200 | 0,22 | 0,09 | 11,59 | 50 |
| Итого по группе | | | 0,98 | 38,78 | 38,68 | 109,92 | 954 |

1-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|---|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 277. | Гуляш из отварного мяса | 0,100 | 10,22 | 20,02 | 4,42 | 241 |
| 2 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 3 | 576 | Гарнир из консервированного горошка | 0,020 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 5 | 685. | Чай с замороженной черной смородиной | 0,216(200/10/6) | 0,16 | 0,05 | 10,44 | 43 |
| Итого по группе | | | 0,556 | 17,8 | 28,96 | 54,8 | 569 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 25.2 | Салат "Степной" | 0,100 | 1,57 | 8,5 | 7,44 | 113 |
| 2 | 110. | Борщ со сметаной | 0,250/6 | 2,83 | 3,58 | 7,01 | 84 |
| 3 | 451. | Котлеты мясные с соусом молочным | 0,100(0,07\0,03) | 13,89 | 16,86 | 13,86 | 263 |
| 4 | 508. | Каша рисовая рассыпчатая | 0,180 | 4,38 | 9,53 | 45,78 | 286 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 7 | 699. | Напиток лимонный | 0,200 | 0,14 | 0,02 | 12,46 | 53 |
| Итого по группе | | | 0,93 | 29,81 | 39,55 | 130,83 | 997 |

1-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 341 | Котлеты "Школьные" | 0,070 | 10,32 | 13,89 | 9,75 | 206 |
| 2 | 601. | Соус сметанный с томатом | 0,030 | 0,52 | 0,97 | 2,89 | 20 |
| 3 | 508. | Каша гречневая рассыпчатая | 0,180 | 6,77 | 8,72 | 30,5 | 226 |
| 4 | 576 | Гарнир из свежих огурцов | 0,020 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 3 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 6 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 0,210(200/10) | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 0,55 | 20,91 | 23,95 | 72,88 | 588 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------|------|---|---------------|-------|-------|-------|-----|
| 1 | 50.1 | Салат из свеклы с р/м | 0,100 | 1,45 | 5,09 | 8,51 | 86 |
| 2 | 127. | Суп с рисом на курином бульоне | 0,250 | 2,64 | 2,85 | 11,57 | 94 |
| 3 | 488. | Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами | 0,220(60/160) | 17,13 | 22,55 | 20,9 | 345 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 6 | 505 | Кисель "Витошка" с витаминами | 0,200 | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| Итого по группе | | | 0,89 | 29,74 | 31,69 | 118,6 | 865 |

2-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 311. | Каша Дружба (жидкая) с маслом | 0,205(200/5) | 5,62 | 5,67 | 30,16 | 196 |
| 2 | 769. | Булочка домашняя | 0,060 | 4,79 | 7,18 | 31,63 | 223 |
| 3 | 685. | Чай с сахаром и молоком | 0,210(200/10) | 1,55 | 1,63 | 12,35 | 70 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 0,100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 0,575 | 12,36 | 14,88 | 83,94 | 536 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 45.0 | Салат из свежей капусты | 0,100 | 1,59 | 5,08 | 7,74 | 86 |
| 2 | 137. | Суп картофельный с рыбой | 0,250/25 | 7,32 | 3,11 | 14,71 | 131 |
| 3 | 485. | Голубцы ленивые с соусом томатным | 0,100 (0,06\0,04) | 7 | 5,56 | 16,41 | 158 |
| 5 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 8 | 631. | Компот из вишни | 0,200 | 0,16 | 0,04 | 12,1 | 50 |
| Итого по группе | | | 0,95 | 28,31 | 23,52 | 124,00 | 853 |

2-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 437. | Гуляш из цыплят-бройлеров | 0,100 | 12,55 | 15,48 | 4,1 | 203 |
| 2 | 516. | Макаронные изделия отварные | 0,190 | 6,76 | 7,83 | 36,47 | 255 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный, порция | 0,050 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | | Вафля | 0,030 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 122 |
| 5 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 0,210(200/10) | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 0,58 | 25,43 | 26,56 | 96,83 | 736 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 78.0 | Икра свекольная | 0,100 | 2,63 | 7,29 | 13,14 | 135 |
| 2 | 135. | Суп из овощей со сметаной и птицей | 0,250/6/20 | 6,75 | 6,59 | 12,25 | 134 |
| 3 | 443. | Плов со свиной | 0,200(50/150) | 14,65 | 29,08 | 36,63 | 505 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 6 | 635 | Компот из свежих яблок и клубники | 0,200 | 0,12 | 0,08 | 11,76 | 49 |
| Итого по группе | | | 0,87 | 32,67 | 44,24 | 127,9 | 1068 |

2-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 436. | Жаркое по-домашнему | 0,250(45\205) | 12,98 | 25,83 | 28,45 | 412 |
| 2 | 576. | Гарнир из свежих огурцов | 0,040 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5 |
| 3 | | Пряник | 0,030 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 101 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный, порция | 0,050 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 5 | 685 | Чай с сахаром | 0,210(200/10) | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 |
| Итого по группе | | | 0,58 | 18,64 | 27,13 | 87,0 | 675 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 78.0 | Салат из св. огурцов и помидор | 0,100 | 0,98 | 6,15 | 3,70 | 75 |
| 2 | 132. | Рассольник ленинградский со сметаной | 0,250/6/20 | 6,97 | 6,76 | 19,94 | 163 |
| 3 | 388. | Котлеты рыбные и соус сметанный | 0,06\0,04 | 5,98 | 9,0 | 18,22 | 173 |
| 4 | 508. | Каша гречневая рассыпчатая | 0,180 | 6,77 | 8,72 | 30,5 | 226 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 7 | 633. | Компот из яблок и апельсинов | 0,200 | 0,26 | 0,12 | 18,55 | 78 |
| Итого по группе | | | 0,95 | 29,48 | 31,93 | 145,03 | 960 |

2-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 462. | Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики) | 0,100 | 10,00 | 12,84 | 15,62 | 217 |
| 2 | 587. | Соус томатный | 0,040 | 0,46 | 2,06 | 2,63 | 31 |
| | | Печенье сахарное | 0,030 | 2,22 | 2,82 | 21,94 | 122 |
| 3 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный, порция | 0,050 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 5 | 685. | Чай с замороженной черной смородиной | 0,216(200/10/6) | 0,16 | 0,05 | 10,44 | 43 |
| Итого по группе | | | 0,616 | 20,36 | 26,70 | 94,15 | 713 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 50.1 | Салат из свеклы с р/м | 0,100 | 1,45 | 5,09 | 8,51 | 86 |
| 2 | 124. | Щи из св. капусты со сметаной и птице | 0,250/6/20 | 6,65 | 6,68 | 7,73 | 126 |
| 3 | 454 | Котлеты мясо-карт.по-хлыновски | 0,100 | 13,25 | 19,09 | 10,17 | 266 |
| 4 | 541. | Рагу овощное (3-й вариант) | 0,180 | 3,4 | 9,42 | 20,79 | 181 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 7 | 505. | Кисель с витаминами "Витошка" | 0,200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 |
| Итого по группе | | | 0,95 | 33,27 | 41,48 | 119,72 | 978 |

2-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углево ды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 333 | Макароны с тертым сыром Российским и мас | 0,180 | 9,98 | 10,96 | 31,34 | 275 |
| 2 | 96.0 | Масло сладко-сливочное, порционно | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 |
| 3 | 1011 | Батон нарезной порция | 0,050 | 3,75 | 1,5 | 25,5 | 130 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 0,220(200/13/7) | 0,16 | 0,03 | 13,2 | 54 |
| 5 | 627. | Апельсины св. | 0,100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого по группе | | | 0,555 | 14,81 | 16,81 | 78,18 | 539 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 110. | Борщ со сметаной | 0,250/6 | 3,02 | 3,77 | 7,01 | 85 |
| 2 | 329. | Бигус | 0,200(50/150) | 14,5 | 31,1 | 11,13 | 389 |
| 3 | 78. | Салат из св. капусты | 0,100 | 1,58 | 5,10 | 7,70 | 85 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,060 | 3,96 | 0,72 | 24,6 | 104 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,060 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 6 | 509 | Напиток с витаминами "Витошка" | 0,200 | 0 | 0 | 19,4 | 78 |
| Итого по группе | | | 0,87 | 27,62 | 41,17 | 99,4 | 882 |