

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Лицей №4
 «Многопрофильный»
 Платонова В.Н.

СОГЛАСОВАНО
 с Управлением
 Советом школы
 от 28.09.21

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО
 «Здоровое питание»
 Беломестная Ж.В.

«28» сентября 2021 г. «28» сентября 2021 г. «28» сентября 2021 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	№	
							рецептуры	

1 неделя

1 День								
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91		№16,71,2004г.
2	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61		№ 139, 2004г.
3	Плов из филе цыпленка	150	232	19,18	5,96	25,5		№ 492, 2004г.
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		№ 685, 2004г.
5	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01		№769,772,2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27		ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		751	32,02	22,54	104,96		
2 День								
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91		№16,71,2004г.
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	106	2,16	5,1	12,88		№ 110, 2004г.
3	Котлета/биточки рыбные	90	140	11,2	7,26	7,58		№ 388, 2004г.
4	Пиоре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13		№ 520, 2004г.
5	Компот из сухофруктов/св.фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36		№633,639,2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27		ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		655	20,06	25,7	86,13		

3 День									
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91			№16,71,2004г.
2	Суп картоф. на бульоне из птицы	250	125	6,65	5,83	11,39			№107,138,140, 2004г.
3	Пытленок отварной	90	192	22,76	10,99	0,38			№ 487, 2004г.
4	Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51			№ 511, 2004г.
5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,4	13,66			№ 685, 2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27			ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		751	36,68	30,9	82,12			
4 день									
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91			№16,71,2004г.
2	Щи из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	2	4,3	10			№ 124,125, 2004г.
3	Жаркое по-домашнему	150	188	18,65	5,13	16,72			№ 631, 1983г.
4	Компот из сухофруктов/св. фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36			№633,639,2004г.
5	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01			№769,772,2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27			ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		716	27,9	22,43	100,27			
5 день									
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,36	3,91			№16,71,2004г.
2	Суп полевой	250	95	2,93	0,65	19,44			№ 220, 1983г.
3	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26			№ 461,462, 2004г.
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07			№ 508, 2004г.
5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66			№ 685, 2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27			ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		752	21,68	29,13	100,61			
2 неделя									
1 день									
1	Овощи свежие/соленые порционные	60	12	0,62	0,11	2,1			№ 816 (10), 1983г.
2	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3			№ 138, 2004г.

3	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№ 449, 2004г.
4	Макаронные изделия отварные с мас.сл	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516, 2004г.
5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27	ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		757	20,48	32,83	94	

2 День

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,37	3,91	№16,71,2004г.
2	Ши из свежей/квашеной капусты со см.	250	88	1,94	5,13	8,34	№ 124, 2004г.
3	Котлеты/биточки рыбные	90	140	11,2	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№520,2004г.
5	Компот из сухофруктов/св. фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	№633,639,2004г.
4	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27	ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		637	19,84	25,74	81,59	

3 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	60	12	0,62	0,11	2,1	№ 816 (10), 1983г.
2	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 138, 2004г.
3	Плов из филе цыпленка	150	232	19,18	5,96	25,5	№ 492, 2004г.
4	Компот из сухофруктов/св. фруктов, ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	№633,639,2004г.
5	Выпечка Дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27	ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		743	31,91	17,39	114,85	

4 день

1	Овощи свежие/соленые порционные	60	12	0,62	0,11	2,1	№ 816 (10), 1983г.
2	Борщ из свежей/квашеной капусты со см	250	106	2,16	5,1	12,88	№ 110, 2004г.
3	Котлета по-хлыновски	90	240	11,28	28,46	3,55	№ 454, 2004г.
4	Макаронные изделия отварные с мас.сл	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516, 2004г.
5	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
6	Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27	ГОСТ 26983-2015г.

Итого		715	22,5	41,21	82,27	
5 День						
1 Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,37	3,91	№16,71,2004г.
2 Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140, 2004г.
3 Жаркое по-домашнему	150	188	18,65	5,13	16,72	№ 631, 1983г.
4 Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5 Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
6 Хлеб	40	79	2,75	0,35	16,27	ГОСТ 26983-2015г.
Итого		689	28,65	20,36	97,53	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М.: изд. "Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,Делли принт, 2015 год.