СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУПО «Сев МК»

……Баранов Н.В.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Сушкова Е.И.

……Сушкова Е.И.

Примерное меню ГБОУПО «Сев МК»

на 2025-2026 г.г.

для обучающихся ,обучающихся детей с ОВЗ,

детей - инвалидов,детей участников СВО

Составлено на основании сборников рецептурна продукцию во всех образовательных учреждениях

*Сборник технологических карт,рецептур блюдкулинарных изделий для школьного и студенческого питания ООО Фирма Партнер,Уфа 2014

Рец.276сб.2008 №307	Кисель из ягод	1/200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	19,2	10,11	-	6,74	0,31
	ОБЕД											
Рец.138сб.2004 №61	Суп гороховый на курином бульоне	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91
Рец.462сб.2004 №106	Тефтеля гов / свин. с соусом	80/40	9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,47	11,82	-	17,72	0,76
Рец.297сб.2004 №172	Каша гречневая со сл. маслом	1/150	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	16,88	-	159,54	5,47
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2
	7-й день ВТОРНИК ЗАВТРАК											
Рец.311сб.2004 №190	Каша манная молочная жидкая	1/200	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	114,40	-	17,03	0,38
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68
Рец.423сб.2003 №287	Кофейный напиток	1/200	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,08	51,37	-	5,62	0,04
	ОБЕД											
Рец.110сб.2004 №56	Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	28,94	-	20,97	0,95
Рец.374сб.2004 №80	Рыба тушенная в томате с овощами	1/120	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	30,19	-	41,66	0,97
Рец.297сб.2004 №177	Каша рисовая со сл. маслом	1/150	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0,00	46,17	-	27,90	1,03
Рец.534(3)сб.2004 №140	Капуста тушеная	1/40	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,66	93,08	-	35,34	1,37
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2
	8-й день СРЕДА ЗАВТРАК											
Рец.297сб.2004 №172	Каша гречневая со сл. маслом	1/150	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	16,88	-	159,54	5,47
Рец.471сб.2004 №103	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	23,84	-	20,99	0,92
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.686сб.2004 №284	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	2,73	-	0,73	0,06
	ОБЕД											
Рец.138сб.2004 №61	Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91
Рец.492сб.2004 №131	Плов из курицы	1/180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	-	33,90	1,54
	Фрукты.	75/150	0,4	0,4	11,	47	0,03	10	16	-	9	11
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22

ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.631сб.2004 №294	Компот из св. яблок и ягод	1/200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	6,03	-	3,13	0,80
	4й день ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК											
Рец.332сб.2004№211	Макароны отварные со сл. маслом	1/150	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00	11,31	-	9,07	0,92
Рец.413сб.2004№124	Сосиска отварная	1/50	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,00	10,76	-	6,26	0,75
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68
Рец.639(3) сб.2004 №293	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	14,62	-	8,50	0,92
	ОБЕД											
Рец.138сб.2004 №61	Суп гречневый крупой и картофелем	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91
Рец.431сб.2004 №123	Печень тушеная в соусе	1/100	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16	1076	-	21,85	7,83
Рец.297сб.2004 №175	Каша пшенная со сл. маслом	1/150	7,8	6,3	43,6	266	0,25	0,00	18,68	-	54,48	1,82
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.639(3) сб.2004 №293	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	14,62	-	8,50	0,92
	5й день ПЯТНИЦА ЗАВТРАК											
Рец.297сб.2004 №172	Каша гречневая со сл. маслом	150/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	16,88	-	159,54	5,47
Рец.462сб.2004 №106	Тефтели из гов / свин. с рисом в соусе	80/40	9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,47	11,82	-	17,72	0,76
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.686сб.2004 №284	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	2,73	-	0,73	0,06
	ОБЕД											
Рец.132сб.2004 №54	Рассольник	1/250	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,70	15,05	-	22,50	0,84
Рец.205сб.2003 №129	Котлета из птицы	1/100	15	21,4	15,5	316	0,07	0,39	22,00	-	22,69	1,79
Рец.297сб.2004 №174	Каша пшеничная Артек со сл. маслом	1/150	8,0	4,9	47,0	255	0,18	0,00	27,96	-	40,22	3,02
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.423сб.2003 №287	Кофейный напиток	1/200	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,08	51,37	-	5,62	0,04
Рец.536(3) сб.2004 №146	Свекла отварная	1/40	2,7	4,7	38,5	200	0,02	1,20	57,08	-	33,18	2,20
	6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК											
Рец.297сб.2004 №174	Каша пшеничная Артек со сл. маслом	1/180	8,0	4,9	47,0	255	0,18	0,00	27,96	-	40,22	3,02
Рец.178сб.2003 №121	Оладьи из печени	1/90	16,1	11,2	10,8	209	0,19	9,91	24,58	-	18,90	5,05
ПР	Хлеб	1/30										

	9-й день ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК											
Рец.297сб.2004 №177	Каша рисовая со сл. маслом	1/150	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0,00	46,17	-	27,90	1,03
Рец.451сб.2004 №98	Котлета рыбная	80-100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	34,65	-	28,56	1,48
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.276сб.2008№307	Кисель из ягод	1/200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	19,2	10,11	-	6,74	0,31
	ОБЕД											
Рец.110сб.2004 №56	Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	28,94	-	20,97	0,95
Рец.374сб.2004 №80	Рыба тушенная в томате с овощами	1/120	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	30,19	-	41,66	0,97
Рец.297сб.2004 №177	Каша рисовая со сл. маслом	1/150	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0,00	46,17	-	27,90	1,03
Рец.534(3)сб.2004 №140	Капуста тушеная	1/40	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,66	93,08	-	35,34	1,37
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2
	10-й день ПЯТНИЦА ЗАВТРАК											
Рец.332сб.2004 №211	Макароны отварные со сл. маслом	1/150	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00	11,31	-	9,07	0,92
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68
Рец.413сб.2004 №124	Сосиска отварная	1/50	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0,00	10,76	-	6,26	0,75
	Сок	200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2
	ОБЕД											
Рец.132сб.2004 №54	Рассольник	1/250	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,70	15,05	-	22,50	0,84
Рец.436сб.2004 №97	Жаркое по-домашнему	50/150	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	23,88	-	48,35	3,59
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.631сб.2004 №294	Компот из св. яблок и ягод	1/200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	6,03	-	3,13	0,80

В случае отсутствия необходимого сырья для приготовления блюд цикличного меню разрешается его замена другими блюдами сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного и студенческого питания.

ИП Сушкова Е.И.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
СУШКОВА ЕЛЕНА ИВАНОВНА
ИНН 920200031772
ОГРНИП 314920414000101
ГОРОД СЕВАСТОПОЛЬ