



СОГЛАСОВАНО
 МБОУ ООШ 25
 А.С. Давыд
 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,9 | 6,5 | 27,5 | 197,6 | 324 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 7,1 | 6,7 | 47,3 | 283,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3,3 | 2,9 | 22,0 | 127,1 | 111 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 6,5 | 3,1 | 52,0 | 261,7 | | |
| Всего за день: | | 13,6 | 9,8 | 99,3 | 545,2 | | |

2 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 7,8 | 16,3 | 7,1 | 207,1 | 103 | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 10,2 | 16,5 | 32,1 | 254,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,8 | 5,4 | 18,5 | 146,2 | 102 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 9,0 | 5,6 | 52,1 | 294,9 | | |
| Всего за день: | | 19,2 | 22,1 | 84,2 | 549,0 | | |

3 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,1 | 43,8 | 47 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 3,3 | 14,3 | 98,5 | 312 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 27,9 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 5,2 | 6,0 | 40,5 | 241,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 1,8 | 5,1 | 10,0 | 93,1 | 98 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,0 | 5,3 | 40,0 | 227,7 | | |
| Всего за день: | | 10,2 | 11,3 | 80,5 | 468,9 | | |

4 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (100/20) | 120 | 16,8 | 12,7 | 17,4 | 260,3 | 240 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 16,7 | 12,7 | 27,3 | 300,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 3,8 | 5,9 | 15,3 | 134,2 | 84 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 7,0 | 6,1 | 45,5 | 268,8 | | |
| Всего за день: | | 23,7 | 18,8 | 72,8 | 569,0 | | |

5 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | 70 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 100 | 2,1 | 2,6 | 15,7 | 96,5 | 133 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 4,9 | 2,9 | 41,6 | 213,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70 | 250 | 13,5 | 30,9 | 7,9 | 364,3 | 99 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 16,7 | 31,1 | 37,9 | 498,9 | | |
| Всего за день: | | 21,6 | 34,0 | 79,5 | 712,8 | | |

6 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ | 100 | 7,7 | 10,6 | 14,4 | 186,9 | ТТК 85 | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 10,1 | 10,8 | 39,4 | 297,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 1,8 | 4,4 | 16,0 | 113,3 | 116 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 5,0 | 4,6 | 46,0 | 247,9 | | |
| Всего за день: | | 15,1 | 15,4 | 85,4 | 545,7 | | |

1 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ /МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (100/20) | 120 | 10,6 | 8,2 | 25,5 | 223,6 | 212 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13,0 | 8,4 | 50,5 | 334,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,8 | 5,4 | 18,5 | 146,2 | 102 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 9,0 | 5,6 | 48,5 | 280,8 | | |
| Всего за день: | | 22,0 | 14,0 | 99,0 | 615,3 | | |

2 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ | 100 | 7,3 | 17,0 | 10,6 | 226,8 | 260 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 31,0 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 9,6 | 17,2 | 33,4 | 328,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,0 | 5,2 | 14,7 | 113,8 | 96 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,2 | 5,4 | 44,7 | 248,4 | | |
| Всего за день: | | 14,8 | 22,6 | 78,1 | 577,0 | | |

3 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,1 | 6,2 | 22,8 | 171,0 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 7,5 | 6,4 | 47,8 | 281,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,7 | 5,7 | 13,6 | 116,1 | 113 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,9 | 5,9 | 43,6 | 250,7 | | |
| Всего за день: | | 13,4 | 12,3 | 91,4 | 532,6 | | |

4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ | 120 | 6,5 | 8,0 | 18,6 | 174,6 | ГТК | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,9 | 8,2 | 43,6 | 285,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ | 250 | 2,7 | 5,1 | 16,2 | 123,1 | ГТК | 2023 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,9 | 5,3 | 46,2 | 257,7 | | |
| Всего за день: | | 14,8 | 13,5 | 89,8 | 543,2 | | |

5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 10,4 | 18,5 | 21,5 | 239,9 | 29 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12,8 | 18,7 | 46,5 | 350,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,8 | 4,4 | 10,8 | 93,0 | 99 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,0 | 4,6 | 40,8 | 227,6 | | |
| Всего за день: | | 17,8 | 23,3 | 87,3 | 578,4 | | |

6 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ | 150 | 4,4 | 3,9 | 14,3 | 112,0 | 120 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 6,1 | 4,0 | 34,2 | 199,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 250 | 2,4 | 3,7 | 11,9 | 94,3 | 18,2 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,9 | 39,9 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2020 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 5,6 | 3,9 | 41,9 | 228,9 | | |
| Всего за день: | | 11,7 | 7,9 | 76,1 | 428,2 | | |

ИП ТУЛЬМЕНТЬЕВА В.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 220,1 | 223,6 | 079,1 | 7 270,4 |
| Среднее значение за период | 14,7 | 14,9 | 71,9 | 484,7 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 383 | 490 |