

2025 г.



МБОУ
СОШ 5

2025 Г

2023 г.

1 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Полдник						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	377
Итого за приём пищи:	315	11,03	11,77	40,25	350,02	
Всего за день:		37,97	39,41	157,50	1 172,52	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,58	6,83	14,64	136,50	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	450	10,97	11,02	50,25	345,80	
Всего за день:		37,84	38,67	167,50	1 168,30	1

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	790	26,62	27,65	115,85	813,55	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И	150	9,98	11,49	27,27	251,40	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
Итого за прием пищи:	350	11,55	11,78	49,63	350,60	
Всего за день:		38,17	39,43	165,48	1 164,15	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	770	23,71	26,27	100,56	722,82	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	9,15	11,44	20,78	222,10	184
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
Итого за прием пищи:	370	11,55	11,78	49,63	349,60	
Всего за день:		35,26	38,05	150,19	1 072,42	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	720	26,53	27,62	115,71	808,74	
Полдник						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	10,00	11,66	31,54	268,77	292
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
Итого за прием пищи:	340	10,89	11,76	46,01	332,11	
Всего за день:		37,42	39,38	161,72	1 140,85	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	7,86	7,75	31,93	260,82	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	9,06	37,08	376
Итого за прием пищи:	420	9,50	7,90	50,25	341,98	
Всего за день:		35,92	35,19	158,00	1 127,68	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,64	27,65	117,06	822,50	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,23	11,67	32,09	267,29	235
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	349
Итого за прием пищи:	340	11,00	11,73	46,79	329,67	
Всего за день:		37,64	39,38	163,85	1 152,17	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,90	27,39	109,04	799,11	
Полдник						
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/30	150	11,30	11,82	39,35	305,45	401
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	377
Итого за прием пищи:	350	11,55	11,85	50,22	351,07	
Всего за день:		38,45	39,24	159,26	1 150,18	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
Суп с крупой	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
Пюре картофельное	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
Сердце говяжье по-строгановски	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
Чай с лимоном	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
Фрукты свежие по сезону /яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Полдник						
Мясо, тушенное с капустой	150	10,09	11,52	28,67	256,11	28
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
Хлеб ржаной	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
Итого за прием пищи:	340	10,89	11,75	46,01	331,63	
Всего за день:		37,25	38,22	163,03	1 154,13	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		370,54	386,08	1 617,95	11 476,39
Среднее значение за период		37,05	38,61	161,80	1 147,64
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
			Обед	Полдник	
Итого за весь период			7 970,00	3 645,00	
Среднее значение за период			797,00	364,50	

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности