

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



Р.Р. Меметов

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

2023г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

**учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория : от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/5/15	10.7	10.0	42.3	300.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		555	13.7	14.2	94.2	559.7		
Всего за день:			13.7	14.2	94.2	559.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	22.4	15.7	52.7	448.7		
Итого за день:			22.4	15.7	52.7	448.7		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		530	15.7	13.1	127.4	696.8		
Всего за день:			15.7	13.1	127.4	696.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.7	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.0	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	9.9	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		551	19.0	22.8	62.6	536.4		
Итого за день:			19.0	22.8	62.6	536.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.7	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.0	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	9.9	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		551	19.0	22.8	62.6	536.4		
Итого за день:			19.0	22.8	62.6	536.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/СЛ	180/5	4.0	9.9	25.8	207.7	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	21.4	24.3	82.2	633.6		
Всего за день:			21.4	24.3	82.2	633.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		550	13.6	13.1	108.0	608.7		
Итого за прием пищи:			13.6	13.1	108.0	608.7		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7 ЗАВТРАК	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.4	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	7.2	30.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
		551	19.5	23.3	83.9	627.0		
Итого за прием пищи:			19.5	23.3	83.9	627.0		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Меню 2 День 6	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
		550	25.9	31.6	119.1	867.1		
Итого за прием пищи:			25.9	31.6	119.1	867.1		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	КЕФИР 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		535	23.5	22.6	127.2	814.7		
Итого за день:			23.5	22.6	127.2	814.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	100	7.3	12.5	43.9	318.0	424	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	7.2	30.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СР5	2020
Итого за прием пищи:		576	17.8	22.8	110.8	722.8		
Итого за день:			17.8	22.8	110.8	722.8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	192.47	203.6	968.0	6515.5
Среднее значение за период	19.2	20.3	96.8	651.5
Содержание белков, жиров, углеводов в процентах за период в % от калорийности	14.0	28.4	57.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет: ЗАВТРАК	549.8

Пропишировано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Неман»

И.В. Дехман И.В. Дехман

