

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



В.В. Куклин
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»



И.В. Лехман
2024 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(Зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮВАЕМЫХ БЛЮД Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	720	26.6	32.3	93.6	773.9		
	сего за День:		26.6	32.3	93.6	773.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	52	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СР5	2020	
	Итого за прием пищи:	725	26.4	27.6	110.7	800.9			
Всего за день:		26.4	27.6	110.7	800.9				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	725	29.1	26.5	99.3	761.0		
	Итого за день:		29.1	26.5	99.3	761.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МСЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
		765	26.5	23.2	120.0	793.35		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:			26.5	23.2	120.0	793.35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Порция 1 день 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СР5	2020
	Итого за прием пищи:	755	28.5	28.0	98.0	766.25		
	Всего за день:		28.5	28.0	98.0	766.25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 6	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
		КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020	
Итого за прием пищи:		720	25.6	35.5	88.0	757.8			
всего за день:			25.6	33.5	88.0	757.8			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Медведи 2 День 7	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МСЛ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	0,4	1,8	2,4	28,0	52	2011	
		200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
		100	13,8	15,1	3,8	213,1	290	2011	
		150/5	4,6	4,9	20,3	142,4	303	2011	
		180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011	
		40	3,0	0,3	20,0	94,7	СРБ	2020	
		20	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020	
		725	28,9	26,9	97,6	750,0			
			28,9	26,9	97,6	750,0			
Итого за прием пищи:									
сего за день:			28,9	26,9	97,6	750,0			

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	г			
Блюда	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011	
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011	
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020	
	Итого за прием пищи:	755	26.6	20.0	117.0	755.55			
	сего за день:		26.6	20.0	117.0	755.55			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
		200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
		100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
		150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
		180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
		60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
		755	26.6	20.0	117.0	755.55		
			26.6	20.0	117.0	755.55		
Итого за прием пищи:								
всего за день:			26.6	20.0	117.0	755.55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	690	22.9	28.8	100.6	751.6		
Итого за день:		22.9	28.8	100.6	751.6			

Прием пищи

Июля 2
День 10

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъ, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	707/1	2011
СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
	700	25.7	26.3	100.1	745.25		
		25.7	26.3	100.1	745.25		

Итого за прием пищи:
Всего за день:

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	266,8	273,1	1024,9	7655,6
Среднее значение за период	26,6	27,3	102,4	765,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	32,3	54,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11 лет ОБЕД	728