

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Октябрьская школа №1»



В.В. Куклин
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Неман»
И.В. Лехман
2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
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

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0,4	0	0,8	6,5	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРГОВАЯ С М/СЛ	180/5	5,8	8,8	37,0	248,3	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,0	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1,3	0,3	7,9	40,2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	830	29,4	36,0	103,4	856,9			
Всего за день:		29,4	36,0	103,4	856,9			

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 2	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СП	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СР5	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СР5	2020
		Итого за прием пищи:	825	28.0	30.0	121.0	869.9		
		Всего за день:		28.0	30.0	121.0	869.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 3	БЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ							
		50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011	
		РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ							
		250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011	
		ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ							
		100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ							
		180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
		180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ									
40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020			
20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020			
825	31.2	29.7	110.5	842.3					
Итого за прием пищи:			31.2	29.7	110.5	842.3			
по за день:									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	СРБ	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011	
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МСЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020	
		40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020	
		875	27.5	25.0	127.45	848.45			
			27.5	25.0	127.45	848.45			
				25.0	127.45	848.45			

Итого за прием пищи:

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 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	7071	2011	
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СР5	2020	
	Итого за прием пищи:	865	29.0	29.7	105.65	820.55	СР5	2020	
	Итого за День:		29.0	29.7	105.65	820.55			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6									
		Обед							
БЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СР5	2020	
Итого за прием пищи:		830	28.5	38.1	97.7	849.2	СР5	2020	
Итого за день:			28.5	38.1	97.7	849.2			

Прием пищи

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МСЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	825	35.2	34.5	127.1	965.9	СРБ	2020
		35.2	34.5	127.1	965.9		

Итого за прием пищи:

Итого за день:

Подпись 2
Дата 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
до приема пищи: до дня:	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/5	7.2	9.4	44.9	293.2	309	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		885	27.1	23.6	123.15	818.35		
			27.1	23.6	123.15	818.35		
				23.6	123.15	818.35		

Прием пищи

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р, г			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	780	24.5	32.1	108.7	822.9		
		24.5	32.1	108.7	822.9		

0 за прием пищи:
0 за день:

блюда 2
всего 9

Применение

Бюджет 2
1000, 10

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ							
СУП ОВОЩНОЙ	50	0,4	0	0,8	6,5	70/71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	1,6	5,0	9,1	95,2	99	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	20,7	26,6	51,0	527,6	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	4,65	0,45	30,0	142,05	СРБ	2020
	40	1,95	0,45	11,85	60,3	СРБ	2020
	830	29,4	32,6	112,25	872,35		
		29,4	32,6	112,25	872,35		

по дням:

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	289,8	311,3	1136,9	8566,8
Среднее значение за период	28,9	31,1	113,6	856,6
Содержание белков, жиров, углеводов в 100 г продукта в % от калорийности	13,4	30,8	55,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
0 лет ОБЕД	837



12