

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.И. Гащиц

11.03.2024г



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Сизовская средняя школа»

(обед)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД Возрастная категория: 7-11 лет 1 день								
2									
3									
4									
5	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
6				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7	неделя 1, день 1								
8	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
9		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
10		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
11		КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
12		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
13		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2021
14		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021
15	итого за прием пищи :		800	27,86	25,08	112,29	800,9		
16	итого за день :			27,86	25,08	112,29	800,9		
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І
30	2 день								
31	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
32				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
33	неделя 1,день 2								
34	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
35		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
36		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
37		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
38		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
39		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
41	итого за прием пищи :		785	20,02	15,52	94,8	681,2		
42	итого за день :			20,02	15,52	94,8	681,2		
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
61	3 день								
62	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептур
63				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
64	неделя 1, день 3								
65	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
66		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
67		РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
68		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
69		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
70		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
71									
72	итого за прием пищи :		715	23,18	39,06	96,3	826,9		
73	итого за день :			23,18	39,06	96,3	826,9		
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
90	4 день								
91									
92									
93	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
94	неделя 1, день 4								
95	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
96		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
97		ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
98		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
99		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
100		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
101		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
102	итого за прием пищи :		770	27,2	32,2	111,9	844,8		
103	итого за день :			27,2	32,2	111,9	844,8		
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
120	5 день								
121	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
122				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
123	неделя 1,день 5								
124	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
125		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
126		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
127		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
128		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
129		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
130		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
131	итого за прием пищи :		760	17	15,6	105,9	638,4		
132	итого за день :			17	15,6	105,9	638,4		
133									
134									
135									
136									
137									
138									
139									
140									
141									
142									
143									
144									
145									
146									
147									
148									
149									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
150	6 день								
151	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
152				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
153	неделя 2,день 1								
154	ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
155		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
156		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
157		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
158		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
159		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
160									
161		итого за прием пищи :		750	31,48	24,28	170,66	874	
162	итого за день :			31,48	24,28	170,66	874		
163									
164									
165									
166									
167									
168									
169									
170									
171									
172									
173									
174									
175									
176									
177									
178									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
179	7 день								
180	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептур
181				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
182	неделя 2, день 2								
183	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
184		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
185		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
186		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	6,5	44	159,1	303	2011
187		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
188		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
189		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
190	итого за прием пищи :		760	20,22	26	114,8	686,2		
191	итого за день :			20,22	26	114,8	686,2		
192									
193									
194									
195									
196									
197									
198									
199									
200									
201									
202									
203									
204									
205									
206									
207									
208									
209									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
210	8 день								
211	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептур
212				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
213	неделя 2, день 3								
214	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
215		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
216		ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
217		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
218		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
219		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
220									
221	итого за прием пищи :		750	23,81	21,18	107,16	756,1		
222	итого за день :			23,81	21,18	107,16	756,1		
223									
224									
225									
226									
227									
228									
229									
230									
231									
232									
233									
234									
235									
236									
237									
238									
239									
240									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
241	9 день								
242	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
243				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
244	неделя 2, день 4								
245	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
246		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
247		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
248		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
249		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
250		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
251		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
252	итого за прием пищи :		775	23,7	25,8	105,6	760,7		
253	итого за день :			23,7	25,8	105,6	760,7		
254									
255									
256									
257									
258									
259									
260									
261									
262									
263									
264									
265									
266									
267									
268									
269									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
270	10 день								
271	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
272				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
273	неделя 2, день 5								
274	ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
275		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
276		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
277		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
278		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
279		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
280		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
281	итого за прием пищи :		760	22,1	29,9	161,1	842,7		
282	итого за день :			22,1	29,9	161,1	842,7		
283									
284									
285									
286									
287									
288									
289									
290									
291									
292									
293									
294									
295									
296									
297									
298									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
299	ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
300									
301									
302									
303									
304									
305									
306									
307									
308									
309									
310									
311									

итого		пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
		белки,г	жиры,г	углеводу, г	
Итого за весь период		236,57	254,62	1180,51	7711,9
Среднее значение за период		23,657	25,462	118,051	771,19

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)	
Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	7625

Процито и пронумеровано
11 листов

Духовник О.Г.

