

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

20.08.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.И. Гащиц

20.08.2024г



Основное (организованное ) меню

Для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Сизовская средняя школа»

(Завтрак, обед )

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

**ДЕНЬ 1**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
<b>неделя 1, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	<b>итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>	

<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>920</b>	<b>29,81</b>	<b>27,95</b>	<b>123,43</b>	<b>880,39</b>		
<b>итого за День :</b>		<b>1550</b>	<b>45,91</b>	<b>51,64</b>	<b>233,8</b>	<b>1602,14</b>		

**ДЕНЬ 2**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
<b>итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		

<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>905</b>	<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		
<b>итого за День :</b>		<b>1565</b>	<b>42,4</b>	<b>46,79</b>	<b>260,39</b>	<b>1386,6</b>		



ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1 , день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
итого за прием пищи:		<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		

ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	итого за прием пищи :		<b>830</b>	<b>30,09</b>	<b>22,96</b>	<b>121,18</b>	<b>818,46</b>	
итого за День :		<b>1510</b>	<b>51,71</b>	<b>44,29</b>	<b>219,35</b>	<b>1477,84</b>		

**ДЕНЬ 4**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи:</b>			<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		

<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>27,96</b>	<b>34,44</b>	<b>136,99</b>	<b>946,59</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>57,65</b>	<b>53,56</b>	<b>197,34</b>	<b>1477,97</b>		

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г			
неделя 1, День 5							
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>

<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>880</b>	<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>	
<b>Итого за День :</b>	<b>1540</b>	<b>43,11</b>	<b>45,92</b>	<b>221,99</b>	<b>1432,06</b>		



ДЕНЬ 6

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША вязкая молочная пшеничная М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ с джемом или повидлом	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК кофейный на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>14,5</b>	<b>20,14</b>	<b>116,4</b>	<b>706,15</b>		

<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ из пшеницы	200	16,94	10,46	35,68	305,36	291	2011
	СОКИ овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>840</b>	<b>28,55</b>	<b>27,54</b>	<b>195,6</b>	<b>884,86</b>		
<b>итого за День :</b>		<b>1470</b>	<b>43,05</b>	<b>47,68</b>	<b>312</b>	<b>1591,01</b>		

ДЕНЬ 7

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
неделя 2, День 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
<b>итого за прием пищи:</b>			<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		

ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>42,49</b>	<b>57,6</b>	<b>285,13</b>	<b>1394,86</b>		



ДЕНЬ 8

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
<b>неделя 2, День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	<b>итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>19,48</b>	<b>24,22</b>	<b>86,59</b>	<b>695,35</b>	

<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>815</b>	<b>19,63</b>	<b>45,88</b>	<b>85,9</b>	<b>827,52</b>		
<b>итого за день :</b>		<b>1475</b>	<b>39,11</b>	<b>70,1</b>	<b>172,49</b>	<b>1522,87</b>		

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
неделя 2, день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи:</b>			<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		

ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>895</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>113,06</b>	<b>825,44</b>		
<b>итого за день :</b>		<b>1655</b>	<b>49,38</b>	<b>48,22</b>	<b>226,06</b>	<b>1532,73</b>		

ДЕНЬ 10

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
итого за прием пищи:			<b>640</b>	<b>24,43</b>	<b>29,04</b>	<b>77</b>	<b>686,69</b>	

ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
итого за прием пищи :			<b>880</b>	<b>23,31</b>	<b>23,37</b>	<b>128,29</b>	<b>816,3</b>	
итого за День :			<b>1520</b>	<b>47,74</b>	<b>52,41</b>	<b>205,29</b>	<b>1502,99</b>	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	итого	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	219,46	241,48	1082,81	6743,8
	Среднее значение за период	21,946	24,148	108,281	674,38
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,254248	3,58077	16,05638	
ОБЕД	Итого за весь период	8735	243,09	276,73	1251,03
	Среднее значение за период	873,5	24,309	27,673	125,103
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	698,2247	19,43119	22,12017	

Возраст детей	Завтрак
старше 12 лет ЗАВТРАК	6520
старше 12 лет ОБЕД	8735

Прошито и пронумеровано  
листов

Духовник О.Г.

