



Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.И. Гащиц

13.01.2025г.

Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов ,
отнесенных к льготной категории
МБОУ «Сизовская средняя школа»
(Завтрак, обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г Жиры, г Углеводы , г					
неделя 1, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С							
	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	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
итого за прием пищи :		690	17,28	23,77	154,74	905,64		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1100	32,31	29,59	145,63	996,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1790	49,59	53,36	300,37	1901,92		

2 день

2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,7	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	Итого за прием пищи :		745	26,28	30,74	228,31	959,28	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	200	3,413	5,560	35,427	205,400	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
Итого за прием пищи :								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		980	25,66	27,34	117,66	830,33		
		1725	51,94	58,08	345,97	1789,61		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	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	105,88889	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
		700	22,03	21,966	100,89	677,69		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
Итого за прием пищи :		1000	31,55	39,89	139,56	1044,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1700	53,58	61,85	240,45	1722,42		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
итого за прием пищи :		625	30,58	20,24	62,36	552,6		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011
	КОТЛЕТЫ	100	15	22	13,02	312,73	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
	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	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	1090	43,89	41,04	204,92	1373,07		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1715	74,47	61,28	267,28	1925,67		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,275	60,4	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15	243	339	2021
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	104,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
итого за прием пищи :		780	29,64	30,18	113,81	842,50		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи :	1120	25,40	24,65	153,65	929,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1900	55,04	54,83	267,46	1772,24		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	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
итого за прием пищи :		630	14,52	20,14	116,43	706,15		
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,175	13,075	44,6625	381,7	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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	к/к	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	49,83	51,35	344,91	1785,22		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	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
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
итого за прием пищи :		735	25,05	30,39	183,58	770,38		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,4	200,27	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
Итого за прием пищи :		1000	28,53	28,77	127,08	804,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	53,58	59,15	310,67	1574,88		

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017
	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	200	4,08	6,4	27,2	183,07	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	0,456	12	61,8	574	2021
	Итого за прием пищи :	680	19,89	24,85	89,31	713,66		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
	БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15	243	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
					9,8			
Итого за прием пищи :	1000	30,64	37,06	139,27	987,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1680	50,53	61,91	228,58	1700,69			

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , 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	200	6,11	6,67	27,33	194	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	0,456	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	Итого за прием пищи :	780	24,99	19,88	115,73	726,69		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,5	14	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ из крупы	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011
	КОТЛЕТЫ рубленные из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017
	ПЛОДЫ или ягоды СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОМПОТ из свежих ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,5	24,67	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи : ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
		1140	30,84	30,52	197,48	1197,03		
		1920	55,83	50,40	313,22	1923,72		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1,77	8	8,67	115,77	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи :		650	26,05	33,57333	77,64	742,03		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ							
	ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И							
	ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1085	30,08	30,85	142,74	984,17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	56,13	64,42	220,38	1726,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки,г	жиру,г.	углеводы,г	
итого за весь период	550,52	576,63	2839,29	17822,55
среднее значение за период	55,05	57,66	283,93	1782,26
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,09	3,24	15,93	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17590

Прошито и пронумеровано

лист

Духовник О.Г.

