

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Восходненская школа  
имени В.И.Криворотова»



М.С. Зуйкина

2024г.

« 05 »

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2024г.

« 05 »

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)  
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

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес<br>блюда              | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|----------------------|---------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                      |                           | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 1 | ЗАВТРАК              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 10.7             | 10.0    | 42.3            | 300.2                               | 204                 | 2011                |
|                    |                      | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ     | 2.5              | 3.8     | 28.4            | 157.2                               | 2                   | 2011                |
|                    |                      | ЧАЙ С САХАРОМ             | 0.1              | 0.0     | 13.7            | 55.3                                | 376                 | 2011                |
|                    |                      | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ              | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 47.0                                | 338                 | 2011                |
|                    | Итого за прием пищи: |                           | 555              | 13.7    | 14.2            | 94.2                                | 559.7               |                     |
| Всего за день:     |                      |                           | 13.7             | 14.2    | 94.2            | 559.7                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 2   |                               |              |                  |         |                  |                                     |                     |                     |
|                      |                               |              |                  |         |                  |                                     |                     |                     |
|                      |                               |              |                  |         |                  |                                     |                     |                     |
|                      |                               |              |                  |         |                  |                                     |                     |                     |
|                      |                               |              |                  |         |                  |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ | 200          | 2.97             | 3.5     | 6.1              | 71.2                                | 121                 | 2011                |
|                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА          | 100/30       | 17.8             | 12.1    | 22.8             | 274.8                               | 223                 | 2011                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 200          | 0.1              | 0.0     | 13.7             | 55.3                                | 376                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0             | 47.4                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                               | 550          | 22.4             | 15.7    | 52.7             | 448.7                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                               |              | 22.4             | 15.7    | 52.7             | 448.7                               |                     |                     |

# 3 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 3   |                                                               |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С ИЗЮМОМ И<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10/10    | 6.09             | 10.88   | 47.99           | 315.0                               | 177                 | 2011                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 210          | 0.2              | 0.1     | 9.3             | 38.0                                | 389                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                | 60           | 4.6              | 0.4     | 30.1            | 142.1                               | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                                               | 40           | 2.7              | 0.5     | 15.9            | 80.4                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                          | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.9            | 83.4                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                                               | 550          | 15.09            | 13.88   | 118.9           | 658.9                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                                               |              | 15.09            | 13.88   | 118.9           | 658.9                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда | Вес<br>блюда                         | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                      |                    |                                      | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 1<br>День 4   | ЗАВТРАК            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ          | 100              | 0.7     | 0.1             | 1.7                                 | 13.0                | 70/71               | 2011 |
|                      |                    | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 106/10           | 10.9    | 19.6            | 2.2                                 | 227.2               | 210                 | 2011 |
|                      |                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180              | 3.0     | 2.2             | 24.0                                | 127.9               | 379                 | 2011 |
|                      |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30               | 2.3     | 0.2             | 15.0                                | 71.0                | СРБ                 | 2020 |
|                      |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                      | 25               | 1.7     | 0.3             | 9.9                                 | 50.3                | СРБ                 | 2020 |
|                      |                    | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                         | 100              | 0.4     | 0.4             | 9.8                                 | 47.0                | 338                 | 2011 |
|                      |                    |                                      | 551              | 19.0    | 22.8            | 62.6                                | 536.4               |                     |      |
| Итого за прием пищи: |                    |                                      | 19.0             | 22.8    | 62.6            | 536.4                               |                     |                     |      |
| Всего за день:       |                    |                                      | 19.0             | 22.8    | 62.6            | 536.4                               |                     |                     |      |

| Прием пищи           | Наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 1<br>День 5   | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ | 100/5        | 16.7             | 21.5    | 15.1            | 320.7                               | 294                 | 2011                |
|                      | РАГУ ОВОЩНОЕ                     | 180          | 3.42             | 7.74    | 40.69           | 174.6                               | 177                 | 2021                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0.1              | 0.0     | 13.7            | 55.3                                | 457                 | 2021                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40           | 3.0              | 0.3     | 20.0            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                  | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9             | 40.2                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                                  | 545          | 24.52            | 29.74   | 97.39           | 685.5                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                  |              | 24.52            | 29.74   | 97.39           | 685.5                               |                     |                     |

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес<br>блюда                                                  | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                      |                                                               | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| Неделя 2<br>День 6 | ЗАВТРАК              | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С ИЗЮМОМ И<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10/10        | 8.19    | 11.9            | 46.19                               | 326.0               | 177                 | 2011 |
|                    |                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180              | 3.0     | 2.2             | 24.0                                | 127.9               | 379                 | 2011 |
|                    |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                | 40               | 3.0     | 0.3             | 20.0                                | 94.7                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ                                               | 20               | 1.3     | 0.2             | 7.9                                 | 40.2                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                      | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                  | 100              | 0.4     | 0.4             | 9.8                                 | 47.0                | 338                 | 2011 |
|                    | Итого за прием пищи: |                                                               | 560              | 15.89   | 15.0            | 107.89                              | 635.8               |                     |      |
| Всего за день:     |                      |                                                               | 15.89            | 15.0    | 107.89          | 635.8                               |                     |                     |      |

7

| Прием пищи           | Наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 7   |                       |              |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
|                      | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100          | 11.28            | 11.84   | 13.9            | 202.0                               | 290/331             | 2017                |
|                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ     | 180          | 3.67             | 5.76    | 24.48           | 164.76                              | 312                 | 2017                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ         | 210          | 0.2              | 0.1     | 9.3             | 30.0                                | 377                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1            | 71.0                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ       | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9             | 40.2                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                       | 540          | 18.75            | 18.1    | 70.68           | 507.96                              |                     |                     |
| Всего за день:       |                       |              | 18.75            | 18.1    | 70.68           | 507.96                              |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 8   | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100          | 8.75             | 6.95    | 5.8             | 125.0                               | 229                 | 2017                |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ           | 180          | 4.38             | 6.44    | 44.04           | 251.64                              | 304                 | 2017                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ          | 210          | 0.2              | 0.1     | 9.3             | 30.0                                | 349                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 40           | 3.0              | 0.3     | 20.0            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ        | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9             | 40.2                                | СРБ                 | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                        | 550          | 17.63            | 13.99   | 87.04           | 541.54                              |                     |                     |
| Всего за день:       |                        |              | 17.63            | 13.99   | 87.04           | 541.54                              |                     |                     |

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 9 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ                   | 225/30       | 17.9             | 17.7    | 110.2           | 672.3                               | 401                 | 2011                |
|                    | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 180          | 5.2              | 4.5     | 7.2             | 95.4                                | 386                 | 2011                |
|                    | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                       | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 47.0                                | 338                 | 2011                |
|                    | Итого за прием пищи:               | 535          | 23.5             | 22.6    | 127.2           | 814.7                               |                     |                     |
|                    | Всего за день:                     |              | 23.5             | 22.6    | 127.2           | 814.7                               |                     |                     |

| Прием пищи           | Наименование блюда | Вес<br>блюда      | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------|-------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                    |                   | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| Неделя 2<br>День 10  |                    |                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
|                      |                    | ГРЕЧКА ВЯЗАЯ      | 180              | 5.49    | 6.00            | 24.6                                | 174.6               | 303                 |
|                      |                    | ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ | 100              | 19.2    | 4.4             | 13.46                               | 169.46              | 267                 |
|                      |                    | ЧАЙ С САХАРОМ     | 200              | 1.0     | 0               | 20.4                                | 84.8                | 377                 |
|                      |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ    | 40               | 3.04    | 0.32            | 10.0                                | 50.3                | СРБ                 |
| ЗАВТРАК              |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ   | 20               | 1.6     | 0.3             | 8.02                                | 41.2                | СРБ                 |
|                      |                    |                   | 540              | 30.33   | 11.02           | 76.48                               | 520.36              | 2020                |
|                      |                    |                   |                  | 30.33   | 11.02           | 76.48                               | 520.36              | 2020                |
| Итого за прием пищи: |                    |                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |
| Всего за день:       |                    |                   |                  |         |                 |                                     |                     |                     |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 200.81           | 177.0   | 895.08         | 5909.56                             |
| Среднее значение за период                                                  | 20.0             | 17.7    | 89.5           | 590.9                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 14.0             | 8.4     | 47.6           |                                     |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей     | Завтрак |
|-------------------|---------|
| 12-18 лет ЗАВТРАК | 547.6   |