

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Восходненская школа

имени В.И.Криворотова»



И.С.Зуйкина

2021-2022

« 01 » сентября

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

сентября 2021-2022



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
учащихся в общеобразовательных организациях ,
отнесённых к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(осень-зима)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

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 1	ЗАВТРАК	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
		55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
		180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
		405	11.7	12.3	76.8	462.2		
Итого за прием пищи:			11.7	12.3	76.8	462.2		
Всего за день:			11.7	12.3	76.8	462.2		

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	ЗАВТРАК							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	Итого за прием пищи:	316	18.0	12.1	29.3	302.0		
	Всего за день:		18.0	12.1	29.3	302.0		

3 день

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 3									
		КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	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
Итого за прием пищи:		490	13.3	10.9	104.7	571.2			
Всего за день:			13.3	10.9	104.7	571.2			

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 4								
	ЗАВТРАК							
	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		391	20.9	22.7	70.2	567.6		
Всего за день:			20.9	22.7	70.2	567.6		

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	КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	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
Итого за прием пищи:		576	30.5	25.2	112.1	797.1		
Всего за день:			30.5	25.2	112.1	797.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК	КАША ПШЁННАЯ С ИЗЮМОМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
			475	15.1	13.0	109.3	615.6		
Итого за прием пищи:									
Всего за день:			15.1	13.0	109.3	615.6			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	23.4	23.5	0.4	306.9	307	2008
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ «АРТЕК» С М/СЛ	180/5	5.1	8.6	30.2	217.6	303.3	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
		566	35.2	32.9	78.1	750.5		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:			35.2	32.9	78.1	750.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35*	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		555	30.8	34.6	121.4	921.5		
Всего за день:			30.8	34.6	121.4	921.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	555	29.9	20.4	107.1	738.1		
	Всего за день:		29.9	20.4	107.1	738.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ-КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		470	11.9	12.4	86.1	504.3		
Всего за день:			11.9	12.4	86.1	504.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	217.3	196.5	895.1	6230.1
Среднее значение за период	21.7	19.7	89.5	623.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	28.4	57.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	480

Всего проплат, прикуриваемо
и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов
Директор Д.В. Денин ?
И.В. Денин

