

СОГЛАСОВАНО:

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



И.С. Зуйкина

2022

« 10 »

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2022

» 01

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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
			2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
			0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
Итого за прием пищи:		405	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК							
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150/15	11.60	11.48	71.29	435.0	401	2011
	СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
Итого за прием пищи:		345	12.5	11.68	89.42	462.2		
Всего за день:			12.5	11.68	89.42	512.4		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	7.78	46.37	300	177	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	126.6	СРБ	2020
ЗАВТРАК		440	9.8	8.08	83.87	476.4		
Итого за прием пищи:			9.8	8.08	83.87	476.4		
Всего за день:			9.8	8.08	83.87	476.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
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
							СРБ	2020
Итого за прием пищи:		536	27.8	24.7	96.2	716.7		
Всего за день:			27.8	24.7	96.2	716.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	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	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
ЗАВТРАК		440	14.99	14.4	95.29	572.3		
Итого за прием пищи:			14.99	14.4	95.29	572.3		
Всего за День:			14.99	14.4	95.29	572.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ТЕФТЕЛЯ РЫБНАЯ	70/30	9.1	8.4	11.2	158.5	239	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
Итого за прием пищи:		521	18.2	17.3	73.0	521.7		
Всего за день:			18.2	17.3	73.0	521.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.12	0.018	13.68	55.8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		526	25.12	31.42	99.08	780.1		
Всего за день:			25.12	31.42	99.08	780.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150/15	11.6	11.48	71.29	435.0	261	2011
	СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
Итого за прием пищи:		345	12.5	11.68	89.49	512.4		
Всего за день:			12.5	11.68	89.49	512.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
		440	9.9	12.0	74.2	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:					444.0			
Всего за день:			9.9	12.0	74.2	444.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	163.41	166.26	847.55	5565.8
Среднее значение за период	16.34	16.6	84.7	556.5
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	439

Промышленности, промышленности
и скрепленка и сего тою
за (звездочка) листов
Директор ООО «Реникс»

В.И. Бойков

