

СОГЛАСОВАНО:

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



И.С. Зуйкина

2022

« 10 »

сентября



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

« 10 » 01 2022

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима-весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1	ОБЕД							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		675	25.3	32.0	87.7	741.7		
Всего за день:			25.3	32.0	87.7	741.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 2	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011	
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020	
Итого за прием пищи:		740	25.8	29.1	107.7	800.6				
Всего за день:		25.8	29.1	107.7	800.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3	ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	14.9	21.3	13.3	304.5	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ «АРТЕК» С М/СЛ	150/5	4.0	4.0	23.3	144.4	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020	
Итого за прием пищи:		735	25.3	32.8	87.4	748.0		
Всего за день:			25.3	32.8	87.4	748.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ОБЕД							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		740	23.2	27.1	104.0			753.2
Всего за день:			23.2	27.1	104.0			753.2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	ОБЕД							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		740	25.2	31.1	85.6	728.1		
Всего за день:			25.2	31.1	85.6	728.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
			735	25.1	34.1	85.3	756.5	
Итого за прием пищи:			25.1	34.1	85.3	756.5		
Итого за день:			25.1	34.1	85.3	756.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 7	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
			740	27.7	28.4	94.6	749.7		
				27.7	28.4	94.6	749.7		
		Итого за прием пищи:							
		Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
			740	22.2	20.8	91.7	644.7	
				22.2	20.8	91.7	644.7	
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
			675	21.1	23.6	101.5	703.8	
Итого за прием пищи:			21.1	23.6	101.5	703.8		
Итого за день:			21.1	23.6	101.5	703.8		

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		685	22.2	25.8	84.3	661.7		
Всего за день:			22.2	25.8	84.3	661.7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	243,1	284,8	929,8	7288,0
Среднее значение за период	24,3	28,5	92,9	728,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	32,3	54,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	721

Прошуровать, прокумеровать
и скрепить лентой
из (уведомить) листов
Директор ООО "Ремикс"

В. Г. Бойков

