

СОГЛАСОВАНО:

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



И.С. Зуйкина

2022

« 10 »

»

01

2022



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2022

« 10 »

»

01

2022

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
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

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	13.0	105.8	82 2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	320.7	295 2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	248.3	302 2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7 342.1 2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1 СРБ 2020
	Итого за прием пищи:	780	29.2	35.8	104.7	857.6
Всего за день:		29.2	35.8	104.7	857.6	

2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180*	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		875	28.9	32.8	127.3	923.8		
Всего за день:			28.9	32.8	127.3	923.8		

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	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100	16.6	23.4	14.8	334.7	295	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ «АРТЕК» С М/СЛ	180/5	4.9	4.8	27.9	173.7	302	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		875	30.0	39.1	108.0	903.5			
Всего за день:		30.0	39.1	108.0	903.5				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4 ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180 *	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		835	26.1	29.0	118.8			841.2
Итого за день:			26.1	29.0	118.8			841.2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
			875	28.3	35.3	104.5	854.1		
		Итого за прием пищи:		28.3	35.3	104.5	854.1		
		Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
		880	29.4	40.4	104.5	901.3		
Итого за прием пищи:		29.4	40.4	104.5	901.3			
сего за день:		29.4	40.4	104.5	901.3			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7	ОБЕД	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
		250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
		100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
		180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	302	2011
		180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
		875	30.6	36.6	134.1	994.8		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:		30.6	36.6	134.1	994.8			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	875	25.2	24.7	111.8	770.7		
	Всего за день:		25.2	24.7	111.8	770.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		780	24.7	26.2	118.0		
Всего за день:			24.7	26.2	118.0			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
		790	24.8	32.9	101.6	804.1		
Всего за день:			24.8	32.9	101.6	804.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	277.2	332.8	1133.3	8657.3
Среднее значение за период	27.7	33.2	113.3	865.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.8	55.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	844

Принято, проведено
и принято по
12 (двенадцать) листов
Директор ООО, Якимов
В.И. Якимов

