

СОГЛАСОВАНО:

№ Директор МБОУ «Удаченская школа»

*Е.И. Казанкова*



А.Н. Казанков

2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2022



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

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

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	6.5	70/71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	105.8	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2
		830	29.4	36.0	103.4	856.9
	того за прием пищи:		29.4	36.0	103.4	856.9
	всего за день:		29.4	36.0	103.4	856.9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
еделя 1 ень 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	того за прием пищи:	825	28.0	30.0	121.0	869.9		
	сего за день:		28.0	30.0	121.0	869.9		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Заведение № 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		825	31.2	29.7	110.5	842.3		
Всего за день:			31.2	29.7	110.5	842.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	СРБ	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФЕЛИ 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	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>27.5</b>	<b>25.0</b>	<b>127.45</b>	<b>848.45</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>27.5</b>	<b>25.0</b>	<b>127.45</b>	<b>848.45</b>		



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							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛ	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	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	865	29.0	29.7	105.65	820.55		
	Всего за день:		29.0	29.7	105.65	820.55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Обед								
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	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	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		830	28.5	38.1	97.7	849.2		
Всего за день:			28.5	38.1	97.7	849.2		



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	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
		20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	825	35.2	34.5	127.1	965.9		
	Всего за день:		35.2	34.5	127.1	965.9		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	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
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/5	7.2	9.4	44.9	293.2	309	2011
	ХЛЕБ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180*	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	885	27.1	23.6	123.15	818.35		
	Итого за день:		27.1	23.6	123.15	818.35		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			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
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	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	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	780	24.5	32.1	108.7	822.9		
Всего за день:		24.5	32.1	108.7	822.9			



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 2 День 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	<b>Всего за день:</b>		<b>830</b>	<b>29.4</b>	<b>32.6</b>	<b>112.25</b>	<b>872.35</b>	
			<b>29.4</b>	<b>32.6</b>	<b>112.25</b>	<b>872.35</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	289.8	311.3	1136.9	8566.8
Среднее значение за период	28.9	31.1	113.6	856.6
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	837



