

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Удаченская школа»



А.Н.Казанков

« 09 » января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

« 09 » января 2023г.

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

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	39	70/71
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ
			720	26.6	32.3	93.6	773.9	2020
		Итого за прием пищи:		26.6	32.3	93.6	773.9	
		Всего за день:		26.6	32.3	93.6	773.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г
Завтрак 1 Завтрак 2								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	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	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	725	26.4	27.6	110.7	800.9		
Из этого за день:		26.4	27.6	110.7	800.9			

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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	725	29.1	26.5	99.3	761.0		
	Всего за день:		29.1	26.5	99.3	761.0		

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	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	3.9	70/71	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	117.8	102	2011
		ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	181.6	239	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	174.0	312	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	142.05	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	60.3	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	765	26.5	23.2	793.35		
		Всего за день:		26.5	23.2	793.35		

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	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	70/71	2011
		СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	99	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	290	2011
		МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	309	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	СРБ	2020
			755	28.5	28.0	98.0		
		Итого за прием пищи:				766.25		
		Всего за день:				766.25		

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								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	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	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
		720	25.6	35.5	88.0	757.8		
	Итого за прием пищи:		25.6	33.5	88.0	757.8		
Всего за день:								

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 ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	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
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
		725	28.9	26.9	97.6	750.0		
	Итого за прием пищи:		28.9	26.9	97.6	750.0		
	Всего за день:		28.9	26.9	97.6	750.0		

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 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	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 ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	755	26.6	20.0	117.0	755.55		
	Всего за день:		26.6	20.0	117.0	755.55		

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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	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	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	690	22.9	28.8	100.6	751.6		
Всего за день:			22.9	28.8	100.6	751.6		

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 10	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
		СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	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	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	700	25.7	26.3	100.1	745.25		
	Всего за день:		25.7	26.3	100.1	745.25			

4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	266.8	273.1	1024.9	7655.6
Среднее значение за период	26.6	27.3	102.4	765.5
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	728

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс» В.И.Тёмный

