

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Удаченская школа»



А.Н.Казанков

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



В.И. Тёмный

2023г.

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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК	180/5/15	10.7	10.0	42.3	300.2	204	2011
		55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
		200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		555	13.7	14.2	94.2	559.7		
Итого за прием пищи:			13.7	14.2	94.2	559.7		
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 1 День 2								
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	22.4	15.7	52.7	448.7		
Всего за день:			22.4	15.7	52.7	448.7		

3 день

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								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		530	15.7	13.1	127.4	696.8		
Всего за день:			15.7	13.1	127.4	696.8		

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	ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.7	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.0	71.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	9.9	50.3	СРБ	2020
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
			551	19.0	22.8	62.6	536.4		
Итого за прием пищи:			19.0	22.8	62.6	536.4			
Всего за день:			19.0	22.8	62.6	536.4			

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
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/СЛ	180/5	4.0	9.9	25.8	207.7	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	21.4	24.3	82.2	633.6		
Всего за день:			21.4	24.3	82.2	633.6		

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 6								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		550	13.6	13.1	108.0	608.7		
Всего за день:			13.6	13.1	108.0	608.7		

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									
		ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ЗАВТРАК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.4	41.8	275.5	309	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	7.2	30.1	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		551	19.5	23.3	83.9	627.0			
Всего за день:			19.5	23.3	83.9	627.0			

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	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
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
		550	25.9	31.6	119.1	867.1		
Итого за прием пищи:			25.9	31.6	119.1	867.1		
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 9		225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	КЕФИР 2.5%	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	535	23.5	22.6	127.2	814.7		
Итого за прием пищи:			23.5	22.6	127.2	814.7		
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			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	100	7.3	12.5	43.9	318.0	424	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	7.2	30.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
		576	17.8	22.8	110.8	722.8		
Итого за прием пищи:			17.8	22.8	110.8	722.8		
Итого за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	192.47	203.5	968.0	6515.5
Среднее значение за период	19.2	20.3	96.8	651.5
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	549.8

Пропиновано, пронумеровано и скреплено печатью
12 (двенадцать) листов
Директор ООО «Феникс» В. В. Тёмный

