

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: 12 лет и старше
(зима-весна)

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	320.7	295
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	248.3	302
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	40.7	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	94.7	СРБ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	40.2	СРБ
Итого за прием пищи:		830	29.4	36.0	856.9	
Всего за день:			29.4	36.0	856.9	

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 2 ОБЕД	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
	Итого за прием пищи:	825	28.0	30.0	121.0	869.9		
	Всего за день:		28.0	30.0	121.0	869.9		

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	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	2011
		ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	СРБ	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	102	2011
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	239	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	312	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	875	27.5	25.0	127.45	848.45	
		Всего за день:		27.5	25.0	127.45	848.45	

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	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:	855	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 6	Обед								
	ОБЕД	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
			830	28.5	38.1	97.7	849.2		
		Итого за прием пищи:		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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	2011
		ПТИЦА тушенная в соусе	100	13.8	15.1	3.8	213.1	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	2011
		РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	2011
		МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/5	7.2	9.4	44.9	293.2	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	2020
			885	27.1	23.6	123.15	818.35	
		Итого за прием пищи:						
		Всего за день		27.1	23.6	123.15	818.35	

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	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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
		780	24.5	32.1	108.7	822.9		
Итого за прием пищи:			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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10		50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
ОБЕД	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	830	29.4	32.6	112.25	872.35		
			29.4	32.6	112.25	872.35		
Всего за день:								

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

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
_ 12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс»

В.И.Тёмный

