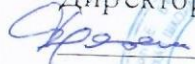


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Колодезянская школа»

 Т.В. Фращенко

«__» _____ 2021



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

 В.И. Темный

«__» _____ 2021



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	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
Итого за прием пищи:		405	11.7	12.3	76.8	462.2		
Всего за день:			11.7	12.3	76.8	462.2		

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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
Итого за прием пищи:		316	18.0	12.1	29.3	302.0		
Всего за день:			18.0	12.1	29.3	302.0		

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 РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	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
Итого за прием пищи:		490	13.3	10.9	104.7	571.2		
Всего за день:			13.3	10.9	104.7	571.2		

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	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		391	20.9	22.7	70.2	567.6		
Всего за день:			20.9	22.7	70.2	567.6		

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
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Всего за день:		576	30.5	25.2	112.1	797.1		
			30.5	25.2	112.1	797.1		

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 ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	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	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		475	15.1	13.0	109.3	615.6		
Итого за день:			15.1	13.0	109.3	615.6		

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 7								
ЗАВТРАК	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ	100/5	23.4	23.5	0.4	306.9	307	2008
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ «АРТЕК» С М/СЛ	180/5	5.1	8.6	30.2	217.6	303.3	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		566	35.2	32.9	78.1	750.5		
Итого за день:			35.2	32.9	78.1	750.5		

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
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
того за прием пищи:		555	30.8	34.6	121.4	921.5		
всего за день:			30.8	34.6	121.4	921.5		

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								
ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		555	29.9	20.4	107.1	738.1		
Всего за день:			29.9	20.4	107.1	738.1		

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								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		470	11.9	12.4	86.1	504.3		
Итого за день:			11.9	12.4	86.1	504.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	217,3	196,5	895,1	6230,1
Среднее значение за период	21,7	19,7	89,5	623,0
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
0-18 лет ЗАВТРАК	480

Всего прощено,
прокурором и сарепкою
пеготю на 12 (двенадцати)
листях

