

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Колодезянская школа»

Т.В. Фращенко

« » 2021



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Темный

« » 2021



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	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Всего за день:		910	32.0	36.3	118.3	930.9		
			32.0	36.3	118.3	930.9		

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	100	1 5	6 1	8 2	93 4	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	60	4 6	0 4	30 1	142 1	СРБ	2020
Итого за прием пищи.	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	45	3 1	0 6	17 9	90 5	СРБ	2020
Всего за день:		920	32 0	33 4	145 2	1014 3		
			32 0	33 4	145 2	1014 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 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	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 МСЛ	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	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:		915	34.8	32.5	133.2	974.8		
			34.8	32.5	133.2	974.8		

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								
Завед	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2011
	Суп картофельный с бобовыми гороховый	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	Тефтели 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	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	Хлеб ржаной СРБ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		880	29.2	29.6	136.7	931.7		
Всего за день:			29.2	29.6	136.7	931.7		

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	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		920	30.7	29.9	115.9	864.2		
Всего за день:			30.7	29.9	115.9	864.2		

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 6	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
того за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
того за день:		925	32.5	41.0	122.4	991.8		
			32.5	41.0	122.4	991.8		

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								
УБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	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
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	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:		915	38.8	37.8	149.3	1100.2		
Итого за день:			38.8	37.8	149.3	1100.2		

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 8								
БЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	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
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
того за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
того за день:		915	27.9	25.2	127.7	851.1		
			27.9	25.2	127.7	851.1		

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 9								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	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	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		825	27.8	26.8	135.9	896.7		
Всего за день:			27.8	26.8	135.9	896.7		

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 10								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	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	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Всего за день:		830	26.8	27.4	111.1	804.1		
			26.8	27.4	111.1	804.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	312,5	319,9	1295,6	9359,8
Среднее значение за период	31,3	32,0	129,6	936,0
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
18 лет ОБЕД	896

Всего прощено,
прокумовано и секретно
пегото на възвараючи
решето

О.О. Ренки?
И.И. Ренки

