

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Янтарненская школа
имени В.В. Кубракова»

«  Ю.В. Цыпляева
2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

«  2025г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
обучающихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(осень-зима)**

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								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0.5	3.66	3.16	47.64	33	2022
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	13.67	12.77	57.9	383.6	204	2011
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	7.62	6.9	0.42	94.5	209	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	39.52	140.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		650	26.55	23.91	110.3	687.74		
Всего за день:			26.55	23.91	110.3	687.74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/35	18.4	12.5	23.7	285.4	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	6.7	34.8	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		685	25.65	16.94	70.36	527.2		
Всего за день:			25.65	16.94	70.36	527.2		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	8.64	11.06	44.32	312.0	173	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ «ПЛЕТЁНКА»	100	7.75	4.73	47.1	96.3	421
Итого за прием пищи:		580	22.53	16.41	141.5	638.9		
Всего за день:			22.53	16.41	141.5	638.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.6	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	12.2	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		566	19.92	22.62	65.52	547.6		
Всего за день:			19.92	22.62	65.52	547.6		

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								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.42	11.26	34.0	263.55	181	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.0	54.0	15	2011
	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		575	16.34	16.71	91.84	583.67		
Всего за день:			16.34	16.71	91.84	583.67		

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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88.0	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338
Итого за прием пищи:		580	14.34	14.37	96.03	571.8		
Всего за день:			14.34	14.37	96.03	571.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.4	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		565	22.62	24.87	96.69	653.6		
Всего за день:			22.62	24.87	96.69	653.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.3	125.0	67	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	9.75	4.95	3.8	105.0	461	2022
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	6.62	45.23	258.63	304	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.61	0.25	18.68	79.38	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		635	21.4	22.49	104.69	713.81		
Всего за день:			21.4	22.49	104.69	713.81		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	14.67	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ С М/СЛ	100/5	16.69	21.77	14.81	211.88	613	2022
	ОВОЩНОЕ СОТЕ	180	3.67	6.62	20.63	138.6	318	2022
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.67	3.19	15.82	106.74	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		635	30.27	32.4	84.74	617.69		
Всего за день:			30.27	32.4	84.74	617.69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	ФИШБОЛЫ РЫБНЫЕ	100	11.14	1.68	7.9	91.2	471	2022
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.88	2.5	3.5	40.05	331	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	3.88	6.1	25.89	173.85	312	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.0	18.36	76.32	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.1	0.3	10.0	52.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		590	21.94	10.9	85.33	527.22		
Всего за день:			21.94	10.9	85.33	527.22		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	221.56	201.62	947,0	6069,23
Среднее значение за период	22.1	20.1	94.7	606.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	87.6	87.8	100.3	95.2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	606.1