

Согласовано:

МБОУ «Новожиловская средняя школа»

директор Боднар А.К.



Утверждаю:
ИП Шмакова Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
(завтрак, обед)
города Белогорска и Белогорского района
(возрастная категория 12 лет и старше)**

2021 год

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория : от 12 лет и старше

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 1	ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2015
		БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2015
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
		Итого за прием пищи:	405	11.7	12.3	76.8	462.2		
	Всего за день:	Всего за день:		11.7	12.3	76.8	462.2		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2015
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2015
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ.	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	910	32.0	36.3	118.3	930.9		
Всего за день:	Всего за день:		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								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , СОУС ЯБОЧНЫЙ	200/50	34,2	23,3	43,8	528,5	223	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	377	2015
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	436	18,0	12,1	29,3	302,0		
Всего за день:	Всего за день:		18,0	12,1	29,3	302,0		

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	2015
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2015
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	920	32.0	33.4	145.2	1 014.3		
Всего за день:	Всего за день:		32.0	33.4	145.2	1 014.3		

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								
ЗАВТРАК								
	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	490	13.3	10.9	104.7	571.2		
Всего за день:	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 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2015
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	915	34.8	32.5	133.2	974.8		
Всего за день:	Всего за день:		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								
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ✓	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ✓	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. ✓	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	391	20.9	22.7	70.2	567.6		
Всего за день:	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 4								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2015
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2015
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ,	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	880	29.2	29.6	136.7	931.7		
Всего за день:	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								
ЗАВТРАК								
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ.	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	576	30.5	25.2	112.1	797.1		
Всего за день:	Всего за день:		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 1 День 5								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2015
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2015
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	920	30.7	29.9	115.9	864.2		
Всего за день:	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								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	475	15.1	13.0	109.3	615.6		
Всего за день:	Всего 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 6	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2015
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	925	32.5	41.0	122.4	991.8		
Всего за день:	Всего за день:		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								
ЗАВТРАК	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ.	100/5	23.4	23.5	0.4	306.9	307	2015
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	5.1	8.6	30.2	217.6	303.3	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	566	35.2	32.9	78.1	750.5		
Всего за день:	Всего 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 7								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2015
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2015
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	915	38.8	37.8	149.3	1 100.2		
Всего за день:	Всего за день:		38.8	37.8	149.3	1 100.2		

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								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2015
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
		555	30.8	34.6	121.4	921.5		
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:		30.8	34.6	121.4	921.5		
Всего за день:	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 8								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2015
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	915	27.9	25.2	127.7	851.1		
Всего за день:	Всего за день:		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								
ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	555	29.9	20.4	107.1	738.1		
Всего за день:	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 9								
ОБЕД								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2015
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	825	27.8	26.8	135.9	896.7		
Всего за день:	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	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	
	кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	470	11.9	12.4	86.1	504.3		
Всего за день:	Всего за день:		11.9	12.4	86.1	504.3		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	20151
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2015
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	830	26.8	27.4	111.0	804.1		
Всего за день:	Всего за день:		26.8	27.4	111.0	804.1		