

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР

МБОУ "ВИЛИНСКАЯ СОШ №2 ИМ. МАМУТОВА А.А."

М.П.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Льготной категории получающих образование
во вторую смену**

(Горячий обед и полдник)

(возрастная категория с 7 до 11 лет)

2025 год.

обед и полдник для школы

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	710	20,52	16,55	99,81	641,05	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	50	2,89	1,17	28,78	137,00	429
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338
Итого за ПОЛДНИК:	360	3,01	1,19	38,98	178,00	
ИТОГО за весь день:		23,53	17,74	138,79	819,05	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	720	23,03	23,77	85,02	656,45	
ПОЛДНИК						
Пицца школьная	100	12,11	13,32	33,91	303,60	412
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ПОЛДНИК:	287	12,23	13,34	44,11	344,60	
ИТОГО за весь день		35,26	37,11	129,13	1001,05	

обед и полдник для школы

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:	720	20,54	14,57	93,05	617,02	
ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	180	5,80	5,00	8,40	102,00	ПП
Выпечка собственного производства	100	5,78	2,34	37,56	274,00	429
Итого за ПОЛДНИК:	280	11,58	7,34	65,96	376,00	
ИТОГО за весь день:		32,12	21,91	159,01	993,02	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	3,45	98,00	292
Каша вязкая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	303
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	710	17,87	13,63	62,16	583,46	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	100	5,76	2,48	47,88	236,00	406
Молочный коктейль	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,27	2,53	70,88	328,00	
ИТОГО за весь день:		24,14	16,16	133,04	911,46	

обед и полдник для школы

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	2,15	2,27	13,96	94,60	101
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	710	19,27	24,48	96,97	703,03	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	100	6,47	8,20	68,31	373	ПП
Сок	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,53	8,22	78,30	413,00	
ИТОГО за день:		25,80	32,70	175,27	1116,03	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борш с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	71
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	4,45	15,35	11,28	ПП
Итого за обед:	700	25,77	19,53	108,96	618,48	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	100	5,76	2,48	47,88	236,00	406
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,27	2,53	70,88	328,00	

обед и полдник для школы

ИТОГО за весь день:			32,04	22,06	179,84	946,48	
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111	
Рагу из овощей	150	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Котлеты рубленные из птицы	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Хлеб пшеничный	40	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	700	20,56	37,43	80,54	742,44		
ПОЛДНИК							
Чизбургер	100	11,12	9,24	34,86	268,00	13	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за ПОЛДНИК:	280	11,18	9,26	44,85	308,00		
ИТОГО за весь день:			31,74	46,69	125,39	1050,44	
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Рассольник ленинградский	200	2,01	5,10	11,98	107,25	96	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	720	23,63	21,67	95,03	683,29		
ПОЛДНИК							
Йогурт питьевой	180	5,80	5,00	8,40	102,00	ПП	
Выпечка собственного производства	100	5,78	2,34	57,55	274,00	429	

обед и полдник для школы

Итого за ПОЛДНИК:		280	11,58	7,34	65,96	376,00	
ИТОГО за весь день:			35,21	29,01	160,99	1059,29	
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60		102
Каша вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40		312
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12		45
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00		268
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		ПП
Итого за обед:	710	21,68	19,19	102,21	667,52		
ПОЛДНИК							
Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00		3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60		338
Итого за ПОЛДНИК:	410	8,28	8,53	52,12	300,60		
ИТОГО за весь день:			29,96	27,72	154,33	968,12	
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 7-11 лет							
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75		82
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5		303
Тефтели I вариант	100	12,83	14,80	112,34	237,00		279
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02		62
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		ПП
Итого за обед:	720	24,70	25,46	200,18	759,67		
ПОЛДНИК							
Выпечка собственного производства	75	5,78	2,34	57,56	274,00		429
Сок	200	0,12	0,02	10,20	41,00		393
Итого за обед:	275	5,90	2,36	67,76	315,00		
ИТОГО за весь день:			30,60	27,82	267,94	1074,67	