

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *И. В. Зерзе*



МУРОВИНСКАЯ СОШ №2 ИМ. МАМУТОВА А.А."

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Говорков Д.А



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ В
ПЕРВУЮ СМЕНУ.**

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2025 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
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
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338
Итого за завтрак:	635	18,38	20,77	90,16	627,61	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	0,01	16,88	114,00	97
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Хлеб пшеничный	40	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:	800	22,09	15,21	108,47	697,54	
ИТОГО за весь день:						
		40,47	35,97	198,63	1325,15	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Картофельное пюре	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53
Салат из овощей по — сезону	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	557	19,42	17,84	62,97	504,56	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Борщ с капустой и картофелем	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Птица тушенная в соусе	180	5,50	6,01	24,63	145,50	303
Каша вязкая	30	0,25	1,51	0,55	16,80	71
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	800	23,94	24,78	89,12	656,45	
Итого за обед:						
		43,36	42,61	152,09	1161,01	
ИТОГО за весь день						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из овощей по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
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
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	530	25,41	19,98	98,17	675,52	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,00	13,40	15,48	242,40	292
Салат из овощей по- сезону	60	0,37	0,03	3,44	24,51	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:	830	23,20	17,35	95,68	656,56	
ИТОГО за весь день:		48,61	37,33	193,85	1332,08	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Салат из овощей по- сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за завтрак:	540	19,61	16,73	75,03	552,28	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Каша вязкая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	303
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	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:	790	18,19	14,63	93,99	602,51	
ИТОГО за весь день:		37,80	31,36	169,02	1154,79	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пол: Имя:

Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Фрукты свежие	130	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:	500	21,77	14,19	97,28	549,70	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	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:	800	20,45	26,94	104,18	762,40	
ИТОГО за день:		42,21	41,13	201,46	1312,10	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Подсказка: Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	116	12,94	23,04	2,45	268,80	210
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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	516	18,55	27,03	53,34	534,70	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	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:	750	26,18	20,53	111,65	641,88	
ИТОГО за весь день:		44,73	47,56	164,98	1176,58	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 лет и старше		7 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
	250	7,63	12,52	33,45	278,21	182	
Каша жидкая молочная	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15	
Сыр порциями	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ПП	
Какао с молоком	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб пшеничный	40	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	530	18,61	19,75	83,96	598,02		
Итого за завтрак:							
ОБЕД							
	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,14	19,47	15,23	251,54	143	
Рагу из овощей	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268	
Котлеты рубленые из птицы	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Компот из смеси сухофруктов	30	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	760	21,56	41,69	85,68	807,77		
Итого за обед:		40,17	61,43	169,65	1405,79		
ИТОГО за весь день:							

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Салат из овощей по- сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	557	19,72	26,10	66,73	583,94	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	180	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:	800	23,63	21,67	95,03	683,29	
Итого за обед:		43,35	47,77	161,76	1267,23	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,00	401
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Итого за завтрак:	717	17,76	15,54	114,24	650,60	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Каша вязкая	180	4,80	5,09	29,47	182,88	312
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Котлеты мясные с соусом томатным	100	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:	800	23,58	21,09	110,43	727,65	
		41,34	36,63	224,67	1378,25	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Макаронные изделия отварные с сыром	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Фрукты свежие	547	15,95	14,50	80,99	501,34	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Борщ с капустой и картофелем	180	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Каша вязкая	100	12,83	14,80	112,34	237,00	279
Тефтели I вариант	30	0,37	0,03	3,44	24,51	62
Салат из овощей по- сезону	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Компот из свежих плодов	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	800	24,33	25,43	196,74	735,16	
Итого за обед:						
ИТОГО за весь день:		40,27	39,94	277,72	1236,50	

Меню разработано Индивидуальным предпринимателем

При разработке основного(организованного) меню были использованы сборники рецептов:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна " Для общеобразовательных учреждений"