

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



МЕННО ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД
(возрастная категория с 12 лет и старше)

2026-2027 год.

195 сентябрь старшие

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						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	11,76	115,20	338
Итого за завтрак:	560	16,50	15,00	70,89	540,76	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
Итого за обед:	770	23,34	23,02	82,30	639,39	
ИТОГО за весь день:		39,84	38,02	153,19	1180,15	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день			
Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№

195 сентябрь старшие

Прием пищи, наименование блюда

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая	250	7,17	12,76	38,55	298,82	182
Сыр порционными	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	540	19,74	26,49	96,95	706,82	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	18,33	16,38	18,92	296,27	292
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — 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:	700	26,56	20,00	90,71	662,42	
ИТОГО за весь день		41,59	39,07	162,07	1181,23	

195 сентябрь старшие

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						
Плов из птицы	200	16,14	9,90	34,03	290,79	291
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	450	19,69	10,35	67,90	444,79	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	12,85	10,34	3,30	157,50	277
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	730	27,42	20,40	88,45	642,62	
ИТОГО за весь день:		47,11	30,75	156,35	1087,41	

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		

195 сентябрь старшие

ЗАВТРАК							
Рагу из птицы	230	19,17	17,13	19,78	309,73	598	
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376	
Итого за завтрак:	510	23,90	17,94	63,67	515,93		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229	
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за обед:	740	21,17	15,46	94,80	620,89		
ИТОГО за весь день:		45,07	33,39	158,47	1136,82		

195 сентябрь старшие

Неделя: первая

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						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	490	19,41	21,82	84,71	613,56	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	770	23,09	23,13	86,93	659,30	
ИТОГО за день:		42,51	44,95	171,65	1272,86	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№
Страница 5				

195 сентябрь старше

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Птица тушенная в соусе	90	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно /	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	520	20,70	18,12	58,50	480,60	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Плов из птицы	200	16,14	9,90	34,03	290,79	291
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	700	23,22	13,17	94,72	604,08	

195 сентябрь старшие

ИТОГО за весь день:

43,91

31,29

153,21

1084,68

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						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	11,76	115,20	338
Итого за завтрак:	640	17,36	20,96	100,10	715,41	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Гуляш из отварной говядины	80	12,85	10,34	3,30	157,50	277
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	730	28,51	21,45	91,76	672,27	
ИТОГО за весь день:		45,88	42,42	191,86	1387,68	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день				
Масса	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	№

195 сентябрь старшие

Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80		116,00	229
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53		164,70	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	10,20		41,00	393
Итого за завтрак:	500	17,78	11,93	57,85		415,70	
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75		93,60	83
Птица тушеная в соусе	90	11,65	11,66	3,51		166,00	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63		174,60	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05		6,00	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99		101,70	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	ПП

195 сентября старше

Итого за обед:	770	22,68	22,13	84,25	635,90	
ИТОГО за весь день:		40,46	34,06	142,10	1051,60	

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						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	14,05	30,09	295,06	204
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	11,76	115,20	338
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	560	16,62	15,00	67,59	527,76	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из птицы	220	18,33	16,38	18,92	296,27	598
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за обед:	720	25,05	19,87	85,36	629,92	
ИТОГО за весь день:		41,67	34,87	152,96	1157,68	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

10 день

195 сентябрь старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Плов из пшеницы	230	18,56	11,39	39,13	334,41	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	530	26,82	19,26	95,07	662,41	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	740	19,58	16,85	68,78	519,45	
ИТОГО за весь день:		46,40	36,11	163,86	1181,86	