



Согласованно:

Согласованно:

Директор

Общеобразовательного учреждения

М.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

М.П.

МЕНЮ

(Примерное десяти дневное)

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(горячий обед)

2025г.

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	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,15	9,07	9,85	154,00	268
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:	770	20,28	16,52	99,30	638,05	

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	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша Артек	180	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	
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:	800	23,03	23,77	85,02	656,45	
----------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

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	250	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Салат из овощей по- сезону	30	0,74	0,05	6,89	49,02	
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 обед:	720	19,86	14,17	68,46	509,32	

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	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	3,45	98,00	292
Каша рисовая	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:	760	17,87	13,63	92,16	583,46	

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	250	2,15	2,27	13,96	94,60	101
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	
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:	790	19,27	24,48	96,97	703,03	

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						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	200	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	

Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Каша гречневая	180	4,00	4,24	24,56	152,40	312
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	
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	22,11	21,40	93,14	667,24	

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	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12	
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	22,03	17,04	80,71	563,12	

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		

ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Каша Артек	180	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	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	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	24,42	25,46	185,39	698,97	