

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

и БДО «Средняя общеобразовательная школа №5

«Средняя общеобразовательная школа №5



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.

(ГОРЯЧИЙ ОБЕД и ПОЛДНИК)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2025 год.

СМ 105 Поедание

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
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	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Итого за ПОЛДНИК:	360	3,01	1,19	38,98	178,00	
ИТОГО за весь день:		23,53	17,74	138,79	819,05	
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		

Н о на 78,05 + п 73,71 2 смена

ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	
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	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Итого за обед:	720	23,03	23,77	85,02	656,45	
ПОЛДНИК						
Пицца школьная	100	12,11	13,32	33,91	303,60	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	
Итого за ПОЛДНИК:	287	12,23	13,34	44,11	344,60	
ИТОГО за весь день		35,26	37,11	129,13	1001,05	

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00
Салат из овощей по-сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за обед:	720	20,54	14,57	93,05	617,02

ПОЛДНИК					
Йогурт питьевой	180	5,80	5,00	8,40	102,00
Выпечка собственного производства	100	5,78	2,34	57,56	274,00
Итого за ПОЛДНИК:	280	11,58	7,34	65,96	376,00
ИТОГО за весь день:		32,12	21,91	159,01	993,02
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

ОБЕД						
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	
Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	3,45	98,00	
Каша вязкая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Итого за обед:	710	17,87	13,63	92,16	583,46	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	100	5,76	2,48	47,88	236,00	
Молочный коктейль	180	0,51	0,05	23,00	92,00	
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,27	2,53	70,88	328,00	
Итого за весь день:		24,14	16,16	163,04	911,46	

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	2,15	2,27	13,96	94,60	
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	
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	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Итого за обед:	710	19,27	24,48	96,97	703,03	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	100	6,47	8,20	68,31	373	
Сок	180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,53	8,22	78,30	413,00	
ИТОГО за день:		25,80	32,70	175,27	1116,03	
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,25	1,51	0,55	16,8	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	50	4,71	4,45	15,35	11,28	
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	
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	
Итого за ПОЛДНИК:	280	6,27	2,53	70,88	328,00	

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

ИТОГО за весь день:		32,04	22,06	179,84	946,48
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: вторая					
Возрастная категория: 7-11 лет					
7 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60
Рагу из овощей	150	2,61	16,22	12,70	209,62
Котлеты рубленые из птицы	90	11,59	16,50	9,76	223,64
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70
Хлеб пшеничный	40	2,07	0,26	12,68	61,69
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	700	20,56	37,43	80,54	742,44
ПОЛДНИК					
Чизбургер	100	11,12	9,24	34,86	268,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за ПОЛДНИК:	280	11,18	9,26	44,85	308,00
ИТОГО за весь день:		31,74	46,69	125,39	1050,44
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: вторая					
Возрастная категория: 7-11 лет					
8 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

Рассольник ленинградский	200	2,01	5,10	11,98	107,25
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
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
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	720	23,63	21,67	95,03	683,29
ПОЛДНИК					
Йогурт питьевой	180	5,80	5,00	8,40	102,00
Выпечка собственного производства	100	5,78	2,34	57,56	274,00

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

Итого за ПОЛДНИК:		280	11,58	7,34	65,96	376,00
ИТОГО за весь день:			35,21	29,01	160,99	1059,29
			18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	
Каша вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12	
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
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	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	
Итого за ПОЛДНИК:	410	8,28	8,53	52,12	300,60	
ИТОГО за весь день:		29,96	27,72	154,33	968,12	
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Но на 78,05 + п 73,71 2 смена

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	
Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	
Тфтели I вариант	100	12,83	14,80	112,34	237,00	
Салат из овощей по-сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
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	
Сок	200	0,12	0,02	10,20	41,00	
Итого за обед:	275	5,90	2,36	67,76	315,00	
ИТОГО за весь день:		30,60	27,82	267,94	1074,67	
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0	
Среднее значение за период 10 дней:						
		45	46	191,5	1360	
	301,2	30,04	27,89	165,37	993,96	
		18,0/27,0	18,4/27,60	76,6/114,9	544,00/816,0	
		8,28	6,26	59,98	326,72	