

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД
(возрастная категория с 12 лет и старше)**

2024 год.

Неделя: первая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
1 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41.00
Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.40
Итого за ПОЛДНИК:	350	6.87	8.36	36.79	252.40
ОБЕД					
Суп картофельный	250	1.87	2.26	13.50	91.20
Макаронные изделия отварные	180	5.52	4.52	26.45	168.45
Дополнительный гарнир	30	0.24	0.03	0.51	3.0
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9.51	11.08	11.66	184.50
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	0.31	0.08	26.43	108.36
Итого за обед:	800	21.79	18.63	103.05	678.21
ИТОГО за весь день:		28.66	26.99	139.84	930.61
Неделя: первая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
2 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Пицца школьная	120	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:	307	12.23	13.34	44.11	344.60
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42
Каша рассыпчатая	180	8.60	4.27	38.64	243.75
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого за обед:	800	26.92	24.13	92.66	727.62
ИТОГО за весь день		39.15	37.47	136.77	1072.22
Неделя: первая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Йогурт питьевой	200	5.80	5.00	8.40	102.00
Булочка с изюмом	100	5.78	2.34	57.56	274.00
Итого за ПОЛДНИК:	300	11.58	7.34	65.96	376.00
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25
Картофель отварной	180	2.86	4.32	23.01	142.35
Шницель рыбный с соусом	100	8.29	6.53	7.36	121.50
Дополнительный гарнир	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
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого за обед:	800	19.27	17.36	87.40	596.22
ИТОГО за весь день:		30.85	24.70	153.36	972.22

Неделя: первая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Ватрушка с творогом	120	15.37	9.13	48.63	336.67
Кисель витаминизированный	180	0.51	0.05	23.00	92.00
Итого за ПОЛДНИК:	300	15.88	9.18	71.63	428.67
ОБЕД					
Суп из овощей	250	1.27	3.99	7.32	76.20
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12.50	11.17	12.90	202.00
Овощи по- сезону	60	1.02	3.00	5.07	51.42
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
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:	730	19.20	18.84	59.79	492.32
ИТОГО за весь день:		35.08	28.03	131.43	920.99
Неделя: первая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
5 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Кондитерское изделие	100	6.47	8.20	68.31	373
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00
Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.40
Итого за ПОЛДНИК:	320	0.54	0.50	21.75	96.40
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00
Каша рассыпчатая	180	3.60	4.33	37.53	203.55
Дополнительный гарнир	30	0.24	0.03	0.51	3.0
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08
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:	800	20.26	14.12	107.34	654.93
ИТОГО за день:		20.80	14.62	129.09	751.33
Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Пирожок печеный	100	5.76	2.48	47.88	236.00
Кисель витаминизированный	200	0.51	0.05	23.00	92.00
Итого за ПОЛДНИК:	300	6.27	2.53	70.88	328.00
ОБЕД					
Борщ с картофелем	250	1.65	4.01	10.75	93.60
Плов из птицы	180	15.20	8.88	32.81	272.40
Дополнительный гарнир	60	1.02	3.00	5.07	51.42
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
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:	730	22.29	16.57	83.13	580.12
ИТОГО за весь день:		28.56	19.10	154.01	908.12

Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
7 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Чизбургер	120	11.12	9.24	34.86	268.00
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого за ПОЛДНИК:	320	11.18	9.26	44.85	308.00
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60
Рагу из овощей	180	2.61	16.22	12.70	209.62
Котлета мясная	60	11.59	16.50	9.76	223.64
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	1.49	82.25
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Итого за обед:	735	20.92	37.52	54.36	701.31
ИТОГО за весь день:		32.10	46.78	99.21	1009.31
Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
8 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Йогурт питьевой	200	5.80	5.00	8.40	102.00
Булочка"Веснушка"	100	5.78	2.34	57.56	274.00
Итого за ПОЛДНИК:	300	11.58	7.34	65.96	376.00
ОБЕД					
Рассольник ленинградский	250	2.01	5.10	11.98	107.25
Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42
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:	800	25.41	25.52	103.24	757.87
ИТОГО за весь день:		36.99	32.86	169.20	1133.87
Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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	120	2.85	0.95	39.90	182.40
Итого за ПОЛДНИК:	350	9.18	8.83	64.72	377.40
ОБЕД					
Суп с бобовыми	250	4.39	4.22	13.23	118.60
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42
Тефтели рыбные	100	8.26	8.05	11.76	152.50
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
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:	800	21.29	25.41	83.15	663.83
ИТОГО за весь день:		30.47	34.24	147.87	1041.23

Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 12 лет и старше					
10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ПОЛДНИК					
Чизбургер	120	11.12	9.24	34.86	268.00
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого за ПОЛДНИК:	320	11.24	9.26	45.06	309.00
ОБЕД					
Борщ с картофелем	250	2.06	5.01	13.44	117.00
Каша рассыпчатая	180	6.31	4.50	38.85	221.25
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
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:	800	24.90	24.45	95.37	718.37
ИТОГО за весь день:		36.14	33.71	140.43	1027.37

№ рецептуры
3
393
338
97
309
70
294
ПП
ПП
376
№ рецептуры
412
393
82
290
70
302
ПП
ПП
392
№ рецептуры
ПП
429
103
310
235
70
ПП
ПП
392

№ рецептуры
410
ПП
99
292
45
392
ПП
ПП
№ рецептуры
ПП
392
338
111
229
302
70
342
ПП
ПП
№ рецептуры
406
ПП
83
291
70
392
ПП
ПП

№ рецептуры
13
392
111
143
268
392
III
III
№ рецептуры
III
429
96
309
290
70
376
III
III
№ рецептуры
3
392
338
102
312
70
239
392
III
III

№ рецептуры
13
393
83
302
70
290
392
ПП
ПП