

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



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

2024-2025 год.

can answer

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
1 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181			
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395			
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 завтрак:	500	14,38	15,83	77,42	512,51				
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			
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71			
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50	294			
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	0,31	0,08	26,43	108,36	376			
Итого за обед:	807	21,79	18,63	103,05	678,21				
Итого за весь день:		36,17	34,45	180,47	1190,72				

Неделя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8,69	7,33	12,46	150,00	234	
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312	
Салат из свежкты с зеленым горошком	30						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	557	16,36	17,47	65,75	492,31		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	770	25,90	21,13	87,58	676,20		
ИТОГО за весь день		42,26	38,59	153,34	1168,51		

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45			
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	487	20,70	12,56	72,59	487,52				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103			
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	310			
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235			
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за обед:	800	19,27	17,36	87,40	596,22				
ИТОГО за весь день:		39,97	29,93	159,99	1083,74				

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
4 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	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	III			
Итого за завтрак:	380	19,97	13,59	72,08	434,50				
ОБЕД									
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99			
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292			
Салат из моркови и яблок	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	730	19,20	18,84	59,79	492,32				
Итого за весь день:		39,17	32,43	131,87	926,82				

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
5 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Котлета мясная с маслом сливочным	55	8,27	9,12	7,81	168,71	268			
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	450	15,29	26,02	55,01	541,03				
ОБЕД									
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111			
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229			
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302			
Салат из свежей капусты	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71			
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	800	20,26	14,12	107,34	654,93				
ИТОГО за день:		35,56	40,14	162,35	1195,96				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 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	110	16,17	28,80	3,06	336,00	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			
Итого за завтрак:	410	21,30	32,31	42,19	545,50				
ОБЕД									
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83			
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291			
Салат из квашенной капусты	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
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			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за обед:	700	22,29	16,57	83,13	580,12				
ИТОГО за весь день:		43,59	48,88	125,32	1125,62				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	255	7,63	12,52	33,45	278,21	182			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397			
Итого за завтрак:	495	14,76	13,85	83,96	526,02				
ОБЕД									
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111			
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	III			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	730	20,23	37,43	65,54	680,74				
ИТОГО за весь день:		34,99	51,28	149,51	1206,77				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	12,55	8,95	188,18	235			
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Салат из моркови и яблок	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45			
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:	587	19,85	25,69	67,32	581,91				
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			
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			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Итого за обед:	770	23,03	21,56	76,43	604,40				
ИТОГО за весь день:		42,88	47,25	143,75	1186,31				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50	294			
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	527	22,57	16,03	85,01	591,95				
ОБЕД									
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102			
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Доп. Гарнир (огурец соленый)	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	800	21,29	25,41	83,15	663,83				
ИТОГО за весь день:		43,86	41,44	168,15	1255,78				

Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									
10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,51	13,53	29,00	284,24	204			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Салат из квашенной капусты	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за завтрак:	427	15,02	16,85	58,76	447,16				
ОБЕД									
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83			
Каша рассыпчатая	180	6,31	4,50	38,85	221,25	302			
Птица тушенная в соусе	90	11,09	11,26	3,51	166,00	290			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Итого за обед:	760	23,87	21,45	90,30	666,95				
ИТОГО за весь день:		38,89	38,31	149,06	1114,11				