

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.

30.08.2024г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

30.08.2024г.



Губенникова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «Окуневская средняя школа им. Дьяченко Ф. С.»

(ЗАВТРАК , ОБЕД)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,6	103	2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	6,07	19	190,9	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1035	32,4	30,46	120,71	953,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	52	60,54	231,11	1728,95		

2 день

2 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2011	
	СДЮБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
Итого за прием пищи:									
		543	21,15	21,5	82,52	595,5			
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011	
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011	
	Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,6	265	2011	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021	
Итого за прием пищи :									
		935	49,87	56,93	128,96	1184,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :									
		1478	71,02	78,43	211,48	1780,3			

3 День

3 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
Итого за прием пищи:									
	Винегрет овощной	680	21,62	21,33	98,17	659,38			
	Рассольник ленинградский	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011	
	Гуляш	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011	
	Макаронные изделия отварные	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011	
	Компот из свежих фруктов	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011	
	Хлеб ржаной	200	0,25	0,25	22,3	110	342	2011	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021	
Итого за прием пищи :									
		930	33,17	38,8	125,82	1039,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :									
		1610	54,79	60,13	223,99	1699,28			

4 День

4 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:		540	29,62	19,04	66,25	555,38			
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011	
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011	
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011	
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,104	5,88	24,36	171,24	303	2011	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021	
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021	
Итого за прием пищи :		960	36,184	39,68	132,63	1000,69			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1500	65,804	58,72	198,88	1556,07			

5 день

5 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021	
	КОГТЕЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017	
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПТЫ ГРЕЧНЕВОЙ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
		30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
Итого за прием пищи:		660	29,02	29,53	110,46	794,49			
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011	
	Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	2011	
	Картофельное пюре	180	4,56	6,36	24,53	261,6	312	2011	
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021	
Итого за прием пищи :		952	24,06	20,78	110,72	774,4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1612	53,08	50,31	221,18	1568,89			

6 День

о день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ. ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017	
Итого за прием пищи:		640	14,6	27,39	116,56	772,15			
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021	
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011	
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18	427,5	291	2011	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		1035	40,13	26,98	115,4	1010,7			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1675	54,73	54,37	231,96	1782,85			

/ День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,9	42,2	232,5	К/К	2011	
Итого за прием пищи:		660	18,45	16,38	127,26	739,37			
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	70/71	2011	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011	
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2021	
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021	
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		950	34,79	23,18	123,77	747,7			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1610	53,24	39,56	251,03	1487,07			

8 день

8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35			
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011	
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011	
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	2011	
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,92	19,2	180,2	303	2011	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021	
Итого за прием пищи :		945	34,24	45,59	123,09	1089,1			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1605	53,72	69,81	209,68	1784,45			

9 день

9 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
НЕДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,496	6	24,6	174,6	303	2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
Итого за прием пищи:		750	23,596	19,1	108,54	686,4			
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011	
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011	
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011	
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011		
Итого за прием пищи :		1040	31,79	29,78	141,09	1017,3			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1790	55,386	48,88	249,63	1703,7			