

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

1.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Демко Н.Н

11.03.2024г



Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов ,
отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крайненская средняя школа»

(Завтрак, обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

ДЕНЬ 1

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1 , день 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
Всего за прием пищи:		630	16,1	23,69	110,37	721,75		
Всего за день :			16,1	23,69	110,37	721,75		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
неделя 1, день 1									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША вязкая пшеничная	180	5,06	6,07	29,02	190,9	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	того за прием пищи :		920	29,81	27,95	123,43	880,39		
	того за день :			29,81	27,95	123,43	880,39		

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1 , день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
	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
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
Итого за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
Итого за день :			20,78	29,23	158,05	650,86		

2 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
неделя 1, день 2							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	к/к	2011
итого за прием пищи :		905	21,62	17,56	102,34		
итого за день :			21,62	17,56	102,34		

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФЕЛИ 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:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ИТОГО за день :			21,62	21,33	98,17	659,38		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
			805	24,83	42,56	102,7	891,1	
	итого за прием пищи :			24,83	42,56	102,7	891,1	
	итого за день :							

ДЕНЬ 4

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод, 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	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ТОГО за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ТОГО за день :			29,69	19,12	60,35	531,38		

4 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 4								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	того за прием пищи :		890	29,36	38,14	124,99	958,79	
того за день :			29,36	38,14	124,99	958,79		

ДЕНЬ 5

наименование пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	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	27,7	26,26	104,83	734,09	
ИТОГО за День :			27,7	26,26	104,83	734,09		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г
неделя 1, день 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
итого за прием пищи :		880	15,41	19,66	117,16	697,97		
итого за день :			15,41	19,66	117,16	697,97		

ДЕНЬ 6

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная пшениная с М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	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		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
Итого за прием пищи:		630	14,5	20,14	116,4	706,15		
Итого за День :			14,5	20,14	116,4	706,15		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
того за прием пищи :		840	28,55	27,54	195,6	884,86		
того за день :			28,55	27,54	195,6	884,86		

ДЕНЬ 7

№ рецептур	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
неделя 2, день 2								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	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
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	О за прием пищи:	660	20,78	29,23	158,05	650,86		
	О за день :		20,78	29,23	158,05	650,86		

7 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		880	21,71	28,37	127,08	744		
	того за прием пищи :		21,71	28,37	127,08	744		
	того за день :							

ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур	
		белка,г	жиры,г	углевод ы,г				
неделя 2 , день 3								
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		
ИТОГО за день :			19,48	24,22	86,59	695,35		

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 2, день 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
того за прием пищи :		840	24,89	26,28	104,38	754,88		
того за день :			24,89	26,28	104,38	754,88		

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 4								
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	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		760	24,38	19,22	113	707,29		
Итого за прием пищи:			24,38	19,22	113	707,29		
Итого за день :			24,38	19,22	113	707,29		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		895	25	29	113,06	825,44		
	того за прием пищи :		25	29	113,06	825,44		
	того за день :							

ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
		белка,г	жиры,г			
неделя 2 , день 5						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55
МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574
	640	24,43	29,04	77	686,69	
того за прием пищи:		24,43	29,04	77	686,69	
того за День :						

10 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 5									
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011	
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011	
	Котлеты рубленные из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
			880	24,34	36,6	201,26	966,13		
	итого за прием пищи :			24,34	36,6	201,26	966,13		
	итого за день :								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219,46	241,48	1082,81	6743,8
Среднее значение за период	21,946	24,148	108,281	674,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,254248	3,58077	16,05638	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6520

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	жиры, г	углевод ы, г	
Итого за период	745,57	293,66	1312	8339,3
среднее значение за период	74,557	29,366	131,2	833,93

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
старше 12 лет ОБЕД	8735

Прочито и пронумеровано

88 листов

Духовник О.Г.

