

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

20.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО



Демко Н.Н.

20.08.2024г.

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
	го за прием пищи:		630	16,1	23,69	110,37	721,75	
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 ПШЕННАЯ	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
	го за прием пищи :		920	29,81	27,95	123,43	880,39	
го за день :		1550	45,91	51,64	233,8	1602,14		

ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
		белка, г	жиры, г	углевод, 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	200	1	0	20,4	84,8	389 2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338 2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209 2011
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	660	20,78	29,23	158,05	650,86	
Итого за прием пищи:							

ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70 2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82 2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280 2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,36	171,24	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к 2011
	Итого за прием пищи:	905	21,62	17,56	102,34	735,74	
Итого за день:	1565	42,4	46,79	260,39	1386,6		

ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептур	
		белка, 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
	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:	680	21,62	21,33	98,17	659,38			

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
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	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
Итого за прием пищи:	830	30,09	22,96	121,18	818,46			
Итого за день:	1510	51,71	44,29	219,35	1477,84			

ДЕНЬ 4

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 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
Итого за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38		

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
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	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
Итого за прием пищи :		890	27,96	34,44	136,99	946,59		
Итого за День :		1430	57,65	53,56	197,34	1477,97		

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
неделя 1, День 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	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
	того за прием пищи:		660	27,7	26,26	104,83	734,09	

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
	того за прием пищи:	880	15,41	19,66	117,16	697,97		
	того за день:	1540	43,11	45,92	221,99	1432,06		

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 пшеничная 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	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
итого за прием пищи:		630	14,5	20,14	116,4	706,15		

ОБЕД	ИКРА кабачковая	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	консервированная							
	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
итого за прием пищи :		840	28,55	27,54	195,6	884,86		
итого за день :		1470	43,05	47,68	312	1591,01		

ДЕНЬ 7

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 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	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
того за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		

ОБЕД	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
	того за прием пищи :	880	21,71	28,37	127,08	744		
того за День :	1540	42,49	57,6	285,13	1394,86			

ДЕНЬ 8

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 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	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
	того за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35	

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
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	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 :		815	19,63	45,88	85,9	827,52		
того за День :		1475	39,11	70,1	172,49	1522,87		

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								
	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
	того за прием пищи:	760	24,38	19,22	113	707,29		

ЗАВТРАК

	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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
	того за прием пищи :	895	25	29	113,06	825,44		
	того за день :	1655	49,38	48,22	226,06	1532,73		

ОБЕД

ДЕНЬ 10

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 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	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
итого за прием пищи:		640	24,43	29,04	77	686,69		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	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
	итого за прием пищи :		880	23,31	23,37	128,29	816,3	
итого за День :		1520	47,74	52,41	205,29	1502,99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	итого	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	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	
ОБЕД	Итого за весь период	8735	243,09	276,73	1251,03
	Среднее значение за период	873,5	24,309	27,673	125,103
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	698,2247	19,43119	22,12017	

Возраст детей	Завтрак
старше 12 лет ЗАВТРАК	6520
старше 12 лет ОБЕД	8735

Прошито и пронумеровано
листы



Духовник О.Г.