

УТВЕРЖДАЮ



Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

13.01.2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крайненская средняя школа»

(Завтрак, обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, День 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	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
	Итого за прием пищи :		690	17,28	23,77	154,74	905,64	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1100	32,31	29,59	145,63	996,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1790	49,59	53,36	300,37	1901,92		

2 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы	
неделя 1, День 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,7	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		745	26,28	30,74	228,31	959,28		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ		300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011	
РИС ОТВАРНОЙ		200	3,413	5,560	35,427	205,400	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66	830,33			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1725	51,94	58,08	345,97	1789,61			

3 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ 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 В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	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	105,88889	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021	
	Итого за прием пищи :		700	22,03	21,966	100,89	677,69		
	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
ГУЛЯШ		100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1000	31,55	39,89	139,56	1044,74			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1700	53,58	61,85	240,45	1722,42			

4 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы , г	
неделя 1, день 4									
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	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	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011	
	итого за прием пищи :		625	30,58	20,24	62,36	552,6		
			100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	15	22	13,02	312,73	268	2011	
	КОТЛЕТЫ	220	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	1090	43,89	41,04	204,92	1373,07			
	Итого за прием пищи :		1715	74,47	61,28	267,28	1925,67		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

5 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 1, День 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,31	3,25	6,275	60,4	45	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	100	13,42	13,41	15	243	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	6,11	6,67	27,33	194	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	104,5	573	2021
		30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи :		780	29,64	30,18	113,81	842,50		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи :	1120	25,40	24,65	153,65	929,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1900	55,04	54,83	267,46	1772,24			

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	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	14,52	20,14	116,43	706,15		
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,175	13,075	44,6625	381,7	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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	к/к	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
Итого за прием пищи :		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	49,83	51,35	344,91	1785,22		

7 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	итога за прием пищи :		735	25,05	30,39	183,58	770,38		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011	
КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		200	5,33	5,47	32,4	200,27	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
Итого за прием пищи :			1000	28,53	28,77	127,08	804,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	53,58	59,15	310,67	1574,88			

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017	
	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	200	4,08	6,4	27,2	183,07	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	0,456	12	61,8	574	2021	
	Итого за прием пищи :		680	19,89	24,85	89,31	713,66		
	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
		РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
БИТОЧКИ		100	13,42	13,41	15	243	339	2021	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ		200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
					9,8				
Итого за прием пищи :			1000	30,64	37,06	139,27	987,03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1680	50,53	61,91	228,58	1700,69		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,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	200	6,11	6,67	27,33	194	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	0,456	12	61,8	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
			780	24,99	19,88	115,73	726,69		
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,5	14	71\70	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011
ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,5	24,67	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
			1140	30,84	30,52	197,48	1197,03		
			1920	55,83	50,40	313,22	1923,72		
	Итого за прием пищи :								
Итого за ДЕНЬ :									

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8	8,67	115,77	55	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	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	
			650	26,05	33,57333	77,64	742,03		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
			1085	30,08	30,85	142,74	984,17		
	ТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	56,13	64,42	220,38	1726,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки,г	жиру,г.	углеводы,г	
итого за весь период	550,52	576,63	2839,29	17822,55
среднее значение за период	55,05	57,66	283,93	1782,26
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,09	3,24	15,93	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст Детей	завтрак
старше 12 лет	17590

Прошито и пронумеровано
листова

Духовник О.Г.

