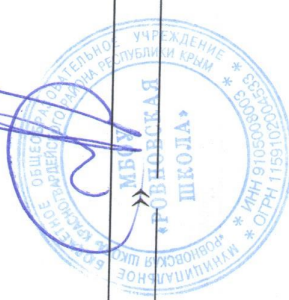


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»



Р.Р. Меметов

2024г.

«



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

« »

2024 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1	ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0.6	3.92	4.48	55.7	37
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ
		Итого за прием пищи:	740	26.9	36.22	97.58	825.7	2020
		Всего за день:		26.9	36.22	97.58	825.7	

2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	725	26.3	27.5	110.6	800.8		
	Всего за день:		26.3	27.5	110.6	800.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96
		ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ
		Итого за прием пищи:	725	29.1	26.5	99.2	761.0	
		Всего за день:		29.1	26.5	99.2	761.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.02	3.64	62.5	67
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102
		ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ
		Итого за прием пищи:	785	27.0	28.22	123.14	852.00	
		Всего за день:		27.0	28.22	123.14	852.00	

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
		755	28.5	28.0	98.0	766.25		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:		28.5	28.0	98.0	766.25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	2020
		Итого за прием пищи:	720	25.6	35.5	87.9	757.8	
		Всего за день:		25.6	35.5	87.9	757.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 7	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	52	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
		ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
			720	26.8	29.5	104.6	791.80		
				26.8	29.5	104.6	791.80		
Итого за прием пищи:									
Всего за день:									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 8	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
		ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
		МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
			755	30.2	29.7	114.9	853.25		
				30.2	29.7	114.9	853.25		
				30.2	29.7	114.9	853.25		
Итого за прием пищи:									
Всего за день:									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Ноделя 2 День 9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФОСОЛЬЮ	50	0.86	3.57	3.0	47.60	68	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	103	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	12.56	11.72	15.2	217.0	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
		665	21.12	18.09	90.2	607.6		
Итого за прием пищи:			21.12	18.09	90.2	607.6		
Всего за день:			21.12	18.09	90.2	607.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Ноделя 2 День 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		700	25.7	26.3	100.1	745.25		
Всего за день:			25.7	26.3	100.1	745.25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	267,22	285,53	1026,22	7761,45
Среднее значение за период	26,7	28,5	102,6	776,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	32,3	54,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	729,0

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
_ 12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс» В.И. Тёмный

