

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ровновская школа»



Р.Р. Меметов

2024г.

« »

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2024г.

»

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	50	0.6	3.92	55.7	37 2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8 82 2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7 295 2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3 302 2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7 342.1 2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7 СРБ 2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2 СРБ 2020
		830	29.6	39.92	106.98	906.1
	Итого за прием пищи:					
	Всего за день:		29.6	39.92	106.98	906.1

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	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
		825	27.9	22.9	121.0	869.9		
	Итого за прием пищи:		27.9	22.9	121.0	869.9		
	Всего за день:		27.9	22.9	121.0	869.9		

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	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО – СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
		825	31.1	29.6	110.4	842.2		
	Итого за прием пищи:		31.1	29.6	110.4	842.2		
	Всего за день:		31.1	29.6	110.4	842.2		

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 4 ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.04	7.29	125.1	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	925	28.5	35.04	133.94	967.05		
	Всего за день:		28.5	35.04	133.94	967.05		

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 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	865	29.0	29.7	105.65	820.55		
	Всего за день:		29.0	29.7	105.65	820.55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Неделя 2 День 6 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ"АРТЕК" С М/СЛ	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
		830	28.4	38.0	97.6	849.1		
Итого за прием пищи:			28.4	38.0	97.6	849.1		
Всего за день:			28.4	38.0	97.6	849.1		

7

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	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ.	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	830	34.3	38.9	131.0	872.16		
Всего за день:			34.3	38.9	131.0	872.16		

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 С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/5	7.2	9.4	44.9	293.2	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		885	30.7	33.3	121.05	916.65		
Итого за прием пищи:			30.7	33.3	121.05	916.65		
Всего за день:			30.7	33.3	121.05	916.65		

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 9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.72	7.14	6.01	95.2	68	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.1	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	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		765	21.88	22.26	97.11	677.9		
Всего за день:			21.88	22.26	97.11	677.9		

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 10		50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	250	1.6	5.0	9.1	95.4	99	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4.6	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	830	29.35	32.6	112.25	872.55		
Итого за день:			29.35	32.6	112.25	872.55		

4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	290.73	322.22	1136.98	8594.16
Среднее значение за период	29.0	32.2	113.6	859.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.8	55.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	841.0

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

Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

