СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Ровновская школа»

_____ Л.В.Бибнева
«_24_» февраля 2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Феникс»
_____ В.И. Тёмный
«_24_» февраля 2021

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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		765	27.8	32.5	100.6	809.8		
Всего за день:			27.8	32.5	100.6	809.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
БЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
того за прием пищи:		770	27.8	29.5	119.6	860.9		
сего за день:			27.8	29.5	119.6	860.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		770	30.6	28.1	108.5	820.0		
Всего за день:			30.6	28.1	108.5	820.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		770	30.6	28.1	108.5	820.0		
Всего за день:			30.6	28.1	108.5	820.0		

ием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 1 нь 4								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
ЕД	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
ого за прием пищи:		760	24.6	27.4	112.0	793.4		
его за день:			24.6	27.4	112.0	793.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 1 нь 5								
ЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОНЫ 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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
ого за прием пищи:		770	26.8	27.9	93.7	740.9		
его за день:			26.8	27.9	93.7	740.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 2 нь 6								
Д	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
го за прием пищи:		765	27.1	35.1	97.2	816.8		
го за день:			27.1	35.1	97.2	816.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 2 нь 7								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
ЕД	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
го за прием пищи:		760	29.7	28.8	106.5	810.0		
го за день:			29.7	28.8	106.5	810.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 2 нь 8								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
Д	РЫБА ТУШЕНННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	МАКАРОНЫ 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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
о за прием пищи:		770	24.2	21.2	103.6	705.0		
о за день:			24.2	21.2	103.6	705.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
еделя 2 **ень 9**								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
ого за прием пищи:		**705**	**23.1**	**24.0**	**113.4**	**764.1**		
ого за день:			**23.1**	**24.0**	**113.4**	**764.1**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
деля 2 ь 10								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Д	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
го за прием пищи:		715	24.2	26.2	96.2	722.0		
го за день:			24.2	26.2	96.2	722.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
о за весь период	269,3	285,1	1065,4	7951,9
днее значение за период	26.9	28.5	106.5	795.2
ержание белков, жиров, углеводов в о за период в % от калорийности	13.5	32.3	54.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
лет ОБЕД	755

12

Всего прошито,
пронумеровано и скреплено
печатью на 12 (двенадцати)
листах

ООО „Феникс"
В. И. Пенкин