

«УТВЕРЖДАЮ»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



РУБЛЕВА А.Н.



«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР

ЛЯХ Е.Ю.

30.08.2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «САКСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д.ЗАВГОРОДНЕГО»

(ЗАВТРАК ,ОБЕД)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6.92	12.36	54.53	357.95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	6.43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	7.25	0.13	66	14	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
Итого за прием пищи:		645	19.6	30.08	110.4	775.75		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	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 ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5.06	7.8	52.8	190.9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94	338	2011
Итого за прием пищи :		1130	31.56	30.42	171.88	998.63		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1775	51.16	60.5	282.28	1774.38		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	10	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10.78	19.2	10.04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38	457	2021
	СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ	100	8	2.8	47.8	228.2	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	83.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	0.46	12	61.8	574	2021
Итого за прием пищи:		596	25.22	22.98	100.52	685.6		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.3	6	6.5	86.83	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1.75	5	12.38	102	82	2011
	ПЛОВ	250	21.175	13.075	44.6	381.7	265	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2011
Итого за прием пищи :		880	29.925	24.675	121.58	834.23		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1476	55.145	47.655	222.1	1519.83		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	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:		780	22.42	21.43	99.87	669.38		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.17	7.33	126.67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.38	5.13	16.5	122.25	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14.8	17.1	3	225.2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.48	5.04	41.2	232.9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	32.16	38.44	145.03	1053.02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1710	54.58	59.87	244.9	1722.4		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.17	2.5	14	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.5	19	147.25	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	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2011
Итого за прием пищи :		995	34.45	24.97	172.96	1065.89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1535	64.14	44.09	233.31	1597.27		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	6	8.23	94	9	2021
	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
Итого за прием пищи:		660	29.02	29.53	110.46	794.49		
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	250	1.75	5	12.38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.47	3.47	9.7	113.2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.03	8.83	33.6	230.4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1050	23.95	25.41	132.88	849.17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1710	52.97	54.94	243.34	1643.66		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6.92	12.36	54.53	357.95	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6.11	10.72	32.38	251	181	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08	7.25	0.13	66	14	2017
Итого за прием пищи:		850	20.71	38.11	148.94	1023.15		
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.8	13.33	74.67	95.5	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.88	2.75	20.25	117.63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.18	13.08	44.66	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	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.8	19.6	94	338	2011
Итого за прием пищи :		1010	35.06	31.16	234.18	1038.93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1860	55.77	69.27	383.12	2062.08		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.75	0.13	1.75	13	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10.85	10.25	43.41	310.27	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3.92	33.76	186	К/К	2011
Итого за прием пищи:		660	17.7	15.4	118.82	692.87		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.3	6	6.5	86.83	55	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.75	5	12.38	102	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12.5	10.5	5.2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4.8	4.9	29.16	180.24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	К/К	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	К/К	2011
Итого за прием пищи :		930	27.55	27.2	121.34	764.17		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1590	45.25	42.6	240.16	1457.04		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1.09	4.84	13.7	103.9	53	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
Итого за прием пищи:		660	19.48	24.22	86.59	695.35		
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.17	7.33	126.67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	250	2.38	5.13	16.5	122.25	96	2011
	БИТОЧКИ	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 ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	30.58	35.7	133.53	963.42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1590	50.06	59.92	220.12	1658.77		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 9						
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	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
Итого за прием пищи:		760	24.38	19.22	113	707.29		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.32	3.27	5.63	60.4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.75	5.5	19	147.25	102	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.3	13	12.1	208	280	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5.06	7.8	52.8	190.9	303	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	92	389	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.8	19.6	94	338	2011
Итого за прием пищи :		1035	30.03	31.37	179.23	1027.45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1795	54.41	50.59	292.23	1734.74		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.33	6	6.5	86.83	55	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	10	70/71	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	100	0.75	0.13	1.75	13	70	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	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	41.2	232.9	203	2011
	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	2.8	0.6	24.7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	к/к	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		1050	30.06	24.5	183.18	1078.48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	54.49	53.54	260.18	1765.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	537.975	542.975	2621.74	16935.34
Среднее значение за период	53.7975	54.2975	262.174	1693.534

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6791	9940
Среднее значение за период	679.1	994

Прошито и пронумеровано

_____ листов

А.Н. Рублёва Рублёва А.Н.

