

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

 РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР

МАНЖОС В.М.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ 3-Х СТЕПЕНЕЙ И.И.МОРОЗОВА»

(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			
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	45	2011
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА тушеная в соусе	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011
	КАША вязкая из крупы ПШЕННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ и ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ пшеничный	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ягоды СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		1030	31,17	28,36	138,35	951,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1675	50,77	58,44	248,75	1727,29		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 2							
	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	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
того за прием пищи:		586	25,22	22,98	100,52	685,6		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1,30	6,00	6,50	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5,00	12,38	102,00	82	2011
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,07	5,00	31,88	184,86	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011
того за прием пищи :		910	24,97	25,78	111,64	789,39		
ТОГО ЗА ДЕНЬ :		1496	50,19	48,76	212,16	1474,99		

3 день

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ЛЯ 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		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	2,375	5,125	16,5	122,25	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	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	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	32,22	38,44	145,02	1052,94		
Итого за ДЕНЬ :		1710	54,64	59,87	244,89	1722,32		

4 день

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	200	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
ОБЕД								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	530	32,59	21,62	64,35	581,38	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	102	2011
	КОТЛЕТЫ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	268	2011
ОБЕД	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	0,40	19,80	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,30	0,40	35,10	165,80	к/к	2011
Итого за прием пищи :			40,15	33,99	173,88	1170,62		
Итого за день :			72,74	55,61	238,23	1752,00		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,50	6,00	24,60	174,6	303	2021
	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
			660	29,02	29,53	110,46	794,49	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,375	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,56	6,36	46,68	261,60	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1050	24,55	22,94	145,99	880,27		
Итого за ДЕНЬ :		1710	53,57	52,47	256,45	1674,76		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная пшеничная 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
Итого за прием пищи:						957,15		
ОБЕД	Икра КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,875	2,75	20,25	117,625	103	2011
	ПЛОВ из ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	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 :						1055,54		
Итого за ДЕНЬ :						2012,69		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕЛЯ 2	ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	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 СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	55	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,375	102	82	2011
	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,80	4,92	29,16	180,24	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 :		930	27,65	27,22	121,37	764,07		
Итого за ДЕНЬ :		1590	45,35	42,62	240,19	1456,94		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
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
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	660	19,48	24,22	86,59	695,35		
	РАССОЛЬНИК	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
	БИТОЧКИ	100	2,38	5,13	16,50	122,25	96	2011
		100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		930	29,55	35,38	123,46	943,56		
Итого за день :		1590	49,03	59,60	210,05	1638,91		

9 день

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕЛЯ 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	5,50	6,00	24,60	174,60	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
Итого за прием пищи:		760	24,38	19,22	113,00	707,29		
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,50	19,00	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	6,07	29,02	190,92	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи :		1015	28,36	29,07	135,72	933,50		
Итого за ДЕНЬ :		1775	52,74	48,29	248,72	1640,79		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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)	280	18,70	24,73	27,55	441,47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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:								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	760	26,43	31,69	79,95	733,99		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	10,78	16,56	12,56	244,78	294	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
		50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
Итого за прием пищи :		1060	26,33	25,69	189,89	1101,17		
	Итого за ДЕНЬ :	1820	52,76	57,38	269,84	1835,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	537,16	544,56	2542,52	16935,85
Среднее значение за период	53,72	54,46	254,25	1693,59

Возраст Детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6881	9855
Среднее значение за период	688,1	985,5

Прошито и пронумеровано

11

Листов

Рублева Рублева А.Н.

