

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Орден А.Ю.



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов, отнесенных к льготной категории

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(обед)

00032

# 1 День

| Прием пищи      | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>УРы | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                 |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60           | 0,79             | 1,96    | 3,38            | 36,24                               | 45                 | 2011                        |
|                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,             | 94,1                                | 103                | 2011                        |
|                 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 13,7             | 14,8    | 3,5             | 208,8                               | 290                | 2011                        |
|                 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ                         | 150          | 4,22             | 5,06    | 24,18           | 159,1                               | 303                | 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                | 2021                        |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,26    | 20,13           | 94,66                               | к/к                | 2021                        |
|                 |                                             | 800          | 27,86            | 25,08   | 112,29          | 800,9                               |                    |                             |
|                 | ИТОГО за прием пищи:                        |              | 27,86            | 25,08   | 112,29          | 800,9                               |                    |                             |
|                 | ИТОГО за День:                              |              | 27,86            | 25,08   | 112,29          | 800,9                               |                    |                             |

## 2 день

| Прием пищи           | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2      |                              |              |                  |         |                 |                                     |                    |                             |
| ОБЕД                 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5             | 8,4                                 | 71\70              | 2011                        |
|                      | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                                | 82                 | 2011                        |
|                      | ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ           | 105          | 8,32             | 6,02    | 10              | 208                                 | 280                | 2011                        |
|                      | КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ | 150          | 4,6              | 4,9     | 20,3            | 142,7                               | 303                | 2011                        |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                                | 349                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | к/к                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                                | к/к                | 2011                        |
| ИТОГО за прием пищи: |                              | 785          | 20,02            | 15,52   | 94,8            | 681,2                               |                    |                             |
| ИТОГО за день:       |                              |              | 20,02            | 15,52   | 94,8            | 681,2                               |                    |                             |

### 3 День

| Прием пищи      | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                 |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                                  | 67                 | 2011                        |
|                 | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ             | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                                | 96                 | 2011                        |
|                 | ГУЛЯШ                                | 100          | 14,8             | 17,1    | 3               | 225,2                               | 260                | 2011                        |
|                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                               | 203                | 2011                        |
|                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1            | 111,1                               | 342                | 2011                        |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | к/к                | 2011                        |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                  | к/к                | 2011                        |
|                 |                                      | 770          | 27,2             | 32,2    | 111,9           | 844,8                               |                    |                             |
|                 | ИТОГО за прием пищи:                 |              | 27,2             | 32,2    | 111,9           | 844,8                               |                    |                             |
|                 | ИТОГО за день:                       |              |                  |         |                 |                                     |                    |                             |

# 4 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                         |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4      |                                       |              |                  |         |                 |                                         |                    |                             |
| ОБЕД                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ  | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                                    | 55                 | 2011                        |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2            | 117,8                                   | 102                | 2011                        |
|                      | РАГУ ИЗ МЯСА                          | 175          | 11,68            | 30,06   | 17,2            | 378                                     | 263                | 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                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                      | к/к                | 2011                        |
| ИТОГО за прием пищи: |                                       | 715          | 23,18            | 39,06   | 96,3            | 826,9                                   |                    |                             |
| ИТОГО за день:       |                                       |              | 23,18            | 39,06   | 96,3            | 826,9                                   |                    |                             |

# 6 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1      | Икра кабачковая консервированная            | 60           | 1,1              | 8       | 44,8            | 95,5                                | к/к                | 2021                        |
|                      | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,2            | 94,1                                | 103                | 2011                        |
|                      | Плов из птицы                               | 200          | 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                              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                                | к/к                | 2011                        |
| Итого за прием пищи: |                                             | 750          | 27,24            | 21,66   | 125,86          | 874                                 |                    |                             |
| Итого за день:       |                                             |              | 27,24            | 21,66   | 125,86          | 874                                 |                    |                             |

# 5 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5      |                                   |              |                  |         |                 |                                     |                    |                             |
| ОБЕД                 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,5              | 3       | 1,5             | 37                                  | 21                 | 2011                        |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                                | 82                 | 2011                        |
|                      | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                | 90           | 7,1              | 2,6     | 7,3             | 84,9                                | 240                | 2011                        |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ                      | 150          | 3,8              | 5,3     | 38,9            | 218                                 | 304                | 2011                        |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200          | 0,2              | 0,2     | 18,4            | 76,3                                | 342                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | к/к                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                  | к/к                | 2011                        |
| ИТОГО за прием пищи: |                                   | 760          | 17               | 15,6    | 105,9           | 638,4                               |                    |                             |
| ИТОГО за день:       |                                   |              | 17               | 15,6    | 105,9           | 638,4                               |                    |                             |

7 день

| Прием пищи           | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5             | 8,4                                 | 711/70             | 2011                        |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                                | 82                 | 2011                        |
|                      | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ   | 90           | 9,7              | 14,9    | 11,3            | 220,3                               | 294                | 2011                        |
|                      | КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ | 150          | 4,22             | 6,5     | 44              | 159,1                               | 303                | 2011                        |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                                | 349                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | к/к                | 2021                        |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                  | к/к                | 2021                        |
| ИТОГО за прием пищи: |                              | 760          | 20,22            | 26      | 114,8           | 686,2                               |                    |                             |
| ИТОГО за день:       |                              |              | 20,22            | 26      | 114,8           | 686,2                               |                    |                             |

# 8 день

| Прием пищи           | Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|--------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                                  | 67                 | 2011                        |
|                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                                | 96                 | 2011                        |
|                      | ПЛОВ                     | 200          | 16,94            | 10,46   | 44,66           | 381,7                               | 265                | 2011                        |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200          | 0,07             | 0,02    | 15              | 60                                  | 376                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ              | 60           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | к/к                | 2021                        |
| ОБЕД                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                  | к/к                | 2021                        |
|                      |                          | 750          | 23,81            | 21,18   | 107,16          | 756,1                               |                    |                             |
| ИТОГО за прием пищи: |                          |              |                  |         |                 |                                     |                    |                             |
| ИТОГО за день:       |                          |              | 23,81            | 21,18   | 107,16          | 756,1                               |                    |                             |

# 9 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                         |                    |                             |
| Итого за день 4      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ  | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                                    | 55                 | 2011                        |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2            | 117,8                                   | 102                | 2011                        |
|                      | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                   | 105          | 9,3              | 13      | 12,1            | 208                                     | 280                | 2011                        |
|                      | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ        | 150          | 4                | 4,1     | 24,3            | 150,2                                   | 303,3              | 2011                        |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                                      | 389                | 2011                        |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                      | к/к                | 2021                        |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                    | к/к                | 2021                        |
| Итого за прием пищи: |                                       | 775          | 23,7             | 25,8    | 105,6           | 760,7                                   |                    |                             |
| Итого за день:       | Всего за день:                        |              | 23,7             | 25,8    | 105,6           | 760,7                                   |                    |                             |

10 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сбор<br>ник<br>реце<br>птур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                     |                    |                             |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5      | Икра кабачковая консервированная     | 60           | 1,1              | 8       | 44,8            | 95,5                                | н/к                | 2021                        |
|                      | Суп картофельный с крутой            | 200          | 1,7              | 2,1     | 13,7            | 81,1                                | 101                | 2011                        |
|                      | Котлеты рубленные из птицы           | 90           | 9,7              | 14,     | 11,3            | 220,3                               | 294                | 2011                        |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                               | 203                | 2011                        |
|                      | Компот из свежих плодов              | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1            | 111,1                               | 342                | 2011                        |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                                | н/к                | 2021                        |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                                  | н/к                | 2021                        |
|                      |                                      | 760          | 22,1             | 9       | 161,1           | 842,7                               |                    |                             |
| Итого за прием пищи: |                                      |              | 22,1             | 9       | 161,1           | 842,7                               |                    |                             |
| Итого за день:       |                                      |              | 22,1             | 9       | 161,1           | 842,7                               |                    |                             |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                      |
| Итого за весь период       | 240,81           | 257,24  | 1135,7<br>1     | 7711,9                               |
| Среднее значение за период | 24,081           | 25,724  | 113,57<br>1     | 771,19                               |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед  |
|---------------|-------|
| 7-11 лет ОБЕД | 772,5 |

Пролито и пронумеровано

листов

Духовник О.Г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972480

Владелец Орден Анна Юрьевна

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024