

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



20.08.2024г.

Духовник О.Г.

Основное (организованное) меню

Для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(Завтрак, обед)

СОГЛАСОВАНО



20.08.2024г.

А.Ю. Орден

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: 12-18 лет
ДЕНЬ 1

Неделя 1, День 1

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	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
	МАСЛО сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	Итого за прием пищи:		630	16,1	23,69	110,37	721,75	
ОБЕД	САЛАТ из белокочанной капусты	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 пшеничная	180	5,06	6,07	29,02	190,9	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
Итого за прием пищи:		920	29,81	27,95	123,43	880,39		
Итого за день:		1550	45,91	51,64	233,8	1602,14		

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	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
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	Итого за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86	

ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
ОБЕД	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,36	171,24	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:		905	21,62	17,56	102,34	735,74	
Итого за День:		1565	42,4	46,79	260,39	1386,6		

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод, г				
неделя 1, День 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017	
	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 ЯСДНЫЕ	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:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод, г				
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011	
	ПЮРЕ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	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:		830	30,09	22,96	121,18	818,46		
	Итого за день:		1510	51,71	44,29	219,35	1477,84		

ДЕНЬ 4

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, 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	14,75	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	9,3	47	338	2017
Итого за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ОБЕД	ЭНЕРГЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	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	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:		890	27,96	34,44	136,99	946,59		
Итого за день:		1430	57,65	53,56	197,34	1477,97		

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод, г				
неделя 1, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧУАННОЙ 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	100	13,4	13,4	15	213	339	2021	
	СОСИС ФРУКТОВЫЕ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
		30	2,4	0,46	1,2	61,8	574	2021	
	итого за прием пищи:		660	27,7	26,26	104,83	734,09		
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,33	102	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ		90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011	
РИС ОТВАРНОЙ		180	1,56	6,36	46,63	232,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,3	69,6	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
итого за прием пищи:			880	15,41	19,66	117,15	697,97		
итого за день:		1540	43,11	45,92	221,99	1432,06			

ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур №1	сборник рецептур
		белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
Неделя 2, день 1							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:	630	14,5	20,14	116,4	706,15		
ОБЕД							
Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,68	305,36	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:	840	28,55	27,54	195,6	884,86		
Итого за день:	1470	43,05	47,68	312	1591,01		

ДЕНЬ 7

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	100 40	0,4 5,08	0,4 4,6	9,8 0,28	47 63	338 209	2017 2011
Итого за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	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	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи:		880	21,71	28,37	127,03	744		
Итого за день:		1540	42,49	57,6	285,13	1394,86		

ДЕНЬ 8

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод, г				
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	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	1,2	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	7,3	126,67	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕ-ИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
РАГУ ИЗ МЯСА		175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,07	0,02	1,5	60	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	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:			815	19,63	45,88	85,9	827,52		
Итого за день:		1475	39,11	70,1	172,49	1522,87			

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур б/л	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод, г				
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017	
	КАША ВЯЗАКА 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 ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
		СОЛЕНЬИМИ							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЙМИ		250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
ГОРОХОВЫЙ		105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
ФРИКАДЕЛКИ С СОУСОМ		180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011	
КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И									
ЯГОДНЫЕ		203	1	0,2	20,2	92	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
Итого за прием пищи:		895	25	29	113,06	825,44			
Итого за день:		1655	49,38	48,22	226,06	1532,73			

ДЕНЬ 10

неделя 2, день 5

Прим. пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,5	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,5	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		

Прим. пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬ-ЫЙ С КРУПНОЙ	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	41,16	232,92	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 И	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи:		880	23,31	23,37	128,29	816,3		
Итого за день:		1520	47,74	52,41	205,29	1502,99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	219,46	241,48	1082,81
	Среднее значение за период	21,946	24,148	108,281
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			
	Итого за весь период	3,254248	3,58077	16,05638
	Среднее значение за период	8735	243,09	276,73
ОБЕД	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	873,5	24,309	27,673
	Итого за весь период	698,2247	19,43119	22,12017
	Среднее значение за период			
	Итого за весь период			
	Среднее значение за период			

Возраст Детей	Завтрак
старше 12 лет ЗАВТРАК	6520
старше 12 лет ОБЕД	8735

Принято и пронумеровано
Листов _____
Духовник О.Г.
Луховник

