

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

_____ 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



А.Ю. Орден

_____ 2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(обед)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

1 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 1									
НЕДЕЛЯ 1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :	650	29,56	24,28	119,99	820,9			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 2						
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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 :		630	25,94	15,55	109,92	684,85		

3 День

3 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 3									
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
ОБЕД	СДЮБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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 :		620	27,2	21,1	103,3	714,1			

ДЕНЬ 3

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1		ДЕНЬ 4						
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2022
	КОТЛЕТЫ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	630	28,32	27,36	121,2964	842,0545		

5 День

3 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 5									
НЕДЕЛЯ 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
ОБЕД	СДООБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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 :	640	22,77	10,97	124,1	686,3			

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 6								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ							
	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 :		600	28,94	20,86	169,43	817,66		

7 день

7 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 7									
НЕДЕЛЯ 2	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
		СЕЗОНУ							
		СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
		КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ							
		ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И							
		ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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 :		620	26	16,8	105	589,3			

9 день

5 День									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ДЕНЬ 9									
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	САДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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 :	750	27,99	26	159,44	980,3			

