

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД  
(возрастная категория с 12 лет и старше)**

2024 год.

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,38</b>	<b>15,83</b>	<b>77,42</b>	<b>512,51</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	180	4,18	4,52	26,45	168,45	309
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9,51	10,08	11,66	184,50	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>807</b>	<b>20,46</b>	<b>17,63</b>	<b>103,05</b>	<b>678,21</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1307</b>	<b>34,84</b>	<b>33,45</b>	<b>180,47</b>	<b>1190,72</b>	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8,69	7,33	12,46	150,00	234
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>17,38</b>	<b>20,47</b>	<b>70,83</b>	<b>543,73</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	10,42	10,26	3,51	166,00	290
Каша рисовая	180	7,93	4,27	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24,56</b>	<b>20,13</b>	<b>87,58</b>	<b>676,20</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1327</b>	<b>41,94</b>	<b>40,59</b>	<b>158,41</b>	<b>1219,93</b>	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
<b>3 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Шлов из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>487</b>	<b>18,35</b>	<b>12,56</b>	<b>72,59</b>	<b>487,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,27</b>	<b>17,36</b>	<b>87,40</b>	<b>596,22</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1287</b>	<b>37,63</b>	<b>29,93</b>	<b>159,99</b>	<b>1083,74</b>	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
<b>4 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15,54	12,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>17,97</b>	<b>12,59</b>	<b>72,08</b>	<b>434,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,16	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>17,86</b>	<b>18,84</b>	<b>59,79</b>	<b>492,32</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1110</b>	<b>35,83</b>	<b>31,43</b>	<b>131,87</b>	<b>926,82</b>	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлета мясная с маслом сливочным	55	7,60	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	155	2,61	15,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>14,62</b>	<b>25,02</b>	<b>55,01</b>	<b>541,03</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,08	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,59</b>	<b>14,12</b>	<b>107,34</b>	<b>654,93</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1250</b>	<b>34,22</b>	<b>39,14</b>	<b>162,35</b>	<b>1195,96</b>	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	14,83	27,30	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>19,96</b>	<b>30,81</b>	<b>42,19</b>	<b>545,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Омлет с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Налив из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>16,57</b>	<b>83,13</b>	<b>580,12</b>	
<b>Итого за весь день:</b>	<b>1110</b>	<b>39,90</b>	<b>47,38</b>	<b>125,32</b>	<b>1125,62</b>	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	255	7,63	11,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	495	14,76	12,85	83,96	526,02	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	10,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	730	19,22	37,43	65,54	680,74	
Итого за завтрак:	1225	33,99	50,28	149,51	1206,77	
Итого за весь день:						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	11,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	587	19,85	24,69	67,32	581,91	
<b>ОБЕД</b>						
Раассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Паста тушенная в соусе	100	10,09	11,26	3,51	166,00	290
Чай с сахаром	180	8,51	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	770	30,48	21,56	76,43	604,40	
Итого за завтрак:	1357	50,33	46,25	143,75	1186,31	
Итого за весь день:						

Полость: вторая		9 день		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Возрастная категория: 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
Принем пищи, наименование блюда			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Колбаса рубленые из птицы с соусом	100	9,51	10,08	11,66	184,50	294		
Каша рисовая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III		
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III		
Хлеб ржаной — пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393		
Чай с сахаром и лимоном	527	22,57	15,03	85,01	591,95			
Итого за завтрак:								
<b>ОБЕД</b>								
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102		
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312		
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71		
Тертая рыба	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III		
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III		
Итого за обед:	800	21,29	25,41	83,15	663,83			
Итого за весь день:	1327	43,86	40,44	168,15	1255,78			
Итого за завтраком: 12 лет и старше								
Итого за обедом: 10 день								
Итого за завтраком: 10 день								
Принем пищи, наименование блюда								
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У				
<b>ЗАВТРАК</b>								
Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,51	12,53	29,00	284,24	204		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III		
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393		
Итого за завтраком:	427	14,02	15,85	58,76	447,16			
<b>ОБЕД</b>								
Котлет с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83		
Каша рисовая	180	6,31	4,50	38,85	221,25	302		
Итого тушеная в соусе	90	10,09	10,26	3,51	166,00	290		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III		
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III		
Итого за обедом:	760	22,87	20,45	90,30	666,95			
Итого за весь день:	1187	36,90	36,30	149,06	1114,11			
Итого за завтраком:	1249	38,94	39,52	152,89	1150,58			
Итого за обедом:	1360	38,50	39,50	167,50	1175,0			

112,00 рублей з + о\_5-11школа

		Меню разработано - ИП Каблова В.П.							
		При разработке основного меню были использованы сборники рецептур:							
		Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"							
		Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072230

Владелец Ермолина Наталья Николаевна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025