

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**



М.П.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.**

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2025 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
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
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338
Итого за завтрак:	635	18,38	20,77	90,16	627,61	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	0,01	16,88	114,00	97
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	800	22,09	15,21	108,47	697,54	
ИТОГО за весь день:		40,47	35,97	198,63	1325,15	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53
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:	557	19,42	17,84	62,97	504,56	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	145,50	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	30	0,25	1,51	0,55	16,80	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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	800	23,94	24,78	89,12	656,45	
ИТОГО за весь день		43,36	42,61	152,09	1161,01	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из овощей по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	550	25,41	19,98	98,17	675,52	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,00	13,40	15,48	242,40	292
Салат из овощей по- сезону	60	0,37	0,03	3,44	24,51	62
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	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:	830	23,20	17,35	95,68	656,56	
ИТОГО за весь день:		48,61	37,33	193,85	1332,08	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Салат из овощей по- сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за завтрак:	540	19,61	16,73	75,03	552,28	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Каша вязкая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	303
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	790	18,19	14,63	93,99	602,51	
ИТОГО за весь день:		37,80	31,36	169,02	1154,79	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	17,54	13,27	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
Фрукты свежие	130	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:	500	21,77	14,19	97,28	549,70	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по- сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	47
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 свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	800	20,45	26,94	104,18	762,40	
ИТОГО за день:		42,21	41,13	201,46	1312,10	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	116	12,94	23,04	2,45	268,80	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
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	516	18,55	27,03	53,34	534,70	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону	30	0,25	1,51	0,55	16,8	71
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	4,45	15,35	11,28	ПП
Итого за обед:	750	26,18	20,53	111,65	641,88	
ИТОГО за весь день:		44,73	47,56	164,98	1176,58	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ПП
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	530	18,61	19,75	83,96	598,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
Рагу из овощей	180	3,14	19,47	15,23	251,54	143
Котлеты рубленые из птицы	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	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:	760	21,56	41,69	85,68	807,77	
ИТОГО за весь день:		40,17	61,43	169,65	1405,79	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ПП
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	530	18,61	19,75	83,96	598,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
Рагу из овощей	180	3,14	19,47	15,23	251,54	143
Котлеты рубленые из птицы	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	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:	760	21,56	41,69	85,68	807,77	
ИТОГО за весь день:		40,17	61,43	169,65	1405,79	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Салат из овощей по- сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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:	557	19,72	26,10	66,73	583,94	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
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:	800	23,63	21,67	95,03	683,29	
ИТОГО за весь день:		43,35	47,77	161,76	1267,23	