

СОГЛАСОВАНО:

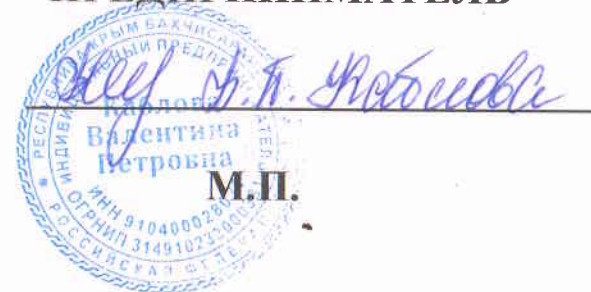
ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Е.Н. Еришнина Н. Н.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



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

2025-2026 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						
Плов из птицы	230	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	30	1,00	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	13,50	54,00	376
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	550	24,65	20,01	99,29	677,83	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
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	0,14	0,14	25,09	103,14	372
Итого за обед:	800	25,15	23,59	103,59	728,89	
ИТОГО за весь день:		49,80	43,60	202,88	1406,72	

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	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
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	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	557	19,26	14,02	64,41	467,71	
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	174,60	303
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,34	0,03*	1,05	6,0	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	24,03	23,30	89,62	674,75	
ИТОГО за весь день		43,29	37,31	154,03	1142,46	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	1,16	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Фрукты свежие	100	0,44	0,02	10,83	51,70	338
Итого за завтрак:	575	13,93	18,17	89,87	600,12	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,34	0,03	1,05	6,0	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
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за обед:	800	31,65	28,09	113,37	846,38	
ИТОГО за весь день:		45,58	46,26	203,24	1446,50	

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						
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	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	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Итого за завтрак:	550	19,59	18,19	75,46	531,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,81	4,92	10,94	103,75	99
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,37	1,81	0,90	21,33	23
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	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	800	19,83	18,07	108,91	700,56	
ИТОГО за весь день:		39,42	36,26	184,37	1232,06	

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	23,38	17,69	44,80	432,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Фрукты свежие	130	0,52	0,03	12,80	61,10	338
Итого за завтрак:	500	26,33	18,04	85,59	617,60	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100	9,40	10,94	11,51	182,22	294
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,39	0,97	5,07	18,12	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
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	800	19,93	21,19	102,83	676,63	
ИТОГО за день:		46,26	39,23	188,42	1294,23	

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	120	12,94	23,04	2,45	268,80	210
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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	550	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	230	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
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
Булочка сдобная	50	5,01	1,92	26,31	145,00	428
Итого за обед:	800	25,63	16,67	121,03	755,55	
ИТОГО за весь день:			44,18	43,70	174,37	1290,25

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 вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
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	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	550	17,67	18,78	68,97	521,28	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,29	1,83*	1,37	23,31	23
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:	750	26,13	24,79	84,07	671,35	
ИТОГО за весь день:		43,80	43,58	153,04	1192,63	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	110	9,12	6,92	7,73	130,00	235
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,23	1,81	0,70	19,98	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	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	567	17,56	15,17	67,68	478,38	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Гуляш из отварной говядины	90	12,85	10,34	3,30	157,50	2,77
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
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
Итого за обед:	800	29,84	22,81	102,12	720,53	
ИТОГО за весь день:		47,40	37,98	169,80	1198,91	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 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	181
Сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Какао с молоком	180	3,19	0,35	15,82	107,00	397
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	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	555	23,73	26,85	99,36	767,91	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	200	3,11	19,35	15,14	250,17	143
Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,80	11,72	281,50	294
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
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
Итого за обед:	800	23,07	42,66	88,57	843,26	
ИТОГО за весь день:		46,80	69,51	187,93	1611,17	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	205	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Салат из овощей по — сезону	60	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	17,64	172,80	338
Итого за завтрак:	662	15,69	14,99	69,28	558,41	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
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	19,96	16,23	110,40	690,45	
ИТОГО за весь день:			35,64	31,22	179,68	1248,86