

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ





УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ



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

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2023-2024 ГОД.

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржанно — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за завтрак:	500	14,38	15,83	77,42	512,51

ОБЕД

Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,50	91,20
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржанно — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36
Итого за обед:	807	21,79	18,63	103,05	678,21

ИТОГО за весь день:

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день

Масса

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Прием пищи, наименование блюда

	ЗАВТРАК					ценность (ккал)
	порции	Б	Ж	У		
Котлеты рыбные соусом томатным	180	3,20	9,46	18,58	51,42	178,61
Картофельное пюре	30	1,02	3,00	5,07	70,50	
Дополнительный гарнир	30	2,37	0,30	14,49	52,20	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	41,00	
Хлеб ржано — пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,20	543,73	
Чай с сахаром и лимоном	557	17,38	20,47	70,83		
Итого за завтрак:						103,75
						166,00
Борщ с капустой и картофелем	100	11,09	11,26	3,51	243,75	
Птица тушенная в соусе	180	8,60	4,27	38,64	70,50	
Каша рассыпчатая	30	2,37	0,30	14,49	52,20	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	40,00	
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	676,20	
Чай с сахаром	770	25,90	21,13	87,58		
Итого за обед:		43,28	41,59	158,41		1219,93
Итого за весь день						

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	487	20,70	12,56	72,59	487,52

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Чай с сахаром	800	19,27	17,36	87,40	596,22
Итого за обед:		39,97	29,93	159,99	1083,74

ИТОГО за весь день:

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	17,54	13,27	47,60	324,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за завтрак:	380	19,97	13,59	72,08	434,50
ОБЕД					
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	730	19,20	18,84	59,79	492,32
Итого за обед:	730	39,17	32,43	131,87	926,82
ИТОГО за весь день:					

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

ЗАВТРАК

Котлета мясная с маслом сливочным	55	8,27	9,12	7,81	168,71
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за завтрак:	450	15,29	26,02	55,01	541,03

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0
Компот из свежих плодов	30	0,41	0,09	30,59	127,08
Хлеб пшеничный	180	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	800	20,26	14,12	107,34	654,93

Итого за день:

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80
Омлет натуральный	110	16,17	28,80	3,06	336,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за завтрак:	410	21,30	32,31	42,19	545,50
ОБЕД					
Борш с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	700	22,29	16,57	83,13	580,12
Итого за весь день:		43,59	48,88	125,32	1125,62

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день

Прием пищи, наименование блюда

ЗАВТРАК

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	

Каша жидкая молочная	255	7,63	12,52	33,45	278,21
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак:	495	14,76	13,85	83,96	526,02

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	730	20,23	37,43	65,54	680,74
Итого за весь день:	34,99	51,28	149,51	1206,77	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день

Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
-------	----------------------	----------------

Прием пищи, наименование блюда

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Пшениель рыбный с соусом томатным	100	11,16	12,55	8,95	188,18
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	587	19,85	25,69	67,32	581,91
ОБЕД					
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	770	23,03	21,56	76,43	604,40
Итого за весь день:		42,88	47,25	143,75	1186,31

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

ЗАВТРАК

Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	527	22,57	16,03	85,01	591,95

ОБЕД

Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Теплая рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	800	21,29	25,41	83,15	663,83
ИТОГО за весь день:		43,86	41,44	168,15	1255,78

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,51	13,53	29,00	284,24
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	427	15,02	16,85	58,76	447,16
ОБЕД					
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00
Каша рассыпчатая	180	6,31	4,50	38,85	221,25
Птица тушенная в соусе	90	11,09	11,26	3,51	166,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	760	23,87	21,45	90,30	666,95
Итого за весь день:		38,89	38,31	149,06	1114,11