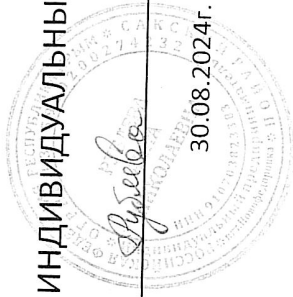


УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

РУБЛЕВА А.Н.



СОГЛАСОВАНО

№ ДИРЕКТОР



С.Г. Рублева

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ "ЧСШ №1 им. Н .Кудри"

(ЗАВТРАК , ОБЕД)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ЗАВТРАК								
	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		645	19,6	30,08	110,4	775,75		
ОБЕД								
	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,6	103	2011
	Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290/331	2011
	Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	6,07	19	190,9	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :		1035	32,4	30,46	120,71	953,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1680	52	60,54	231,11	1728,95		

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		543	21,15	21,5	82,52	595,5		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,6	265	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
Итого за прием пищи :		935	49,87	56,93	128,96	1184,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1478	71,02	78,43	211,48	1780,3		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	22,3	110	342	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Итого за прием пищи:		930	33,17	38,8	125,82	1039,9		
Итого за ДЕНЬ:		1610	54,79	60,13	223,99	1699,28		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:			540	29,62	19,04	66,25	555,38	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,104	5,88	24,36	171,24	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021
Итого за прием пищи :			960	36,184	132,63	1000,69		
Итого за ДЕНЬ :			1500	65,804	198,88	1556,07		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	13,4	13,4	15	213	339	2021	
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	5,5	6	24,6	174,6	303	2017	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
				2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	Итого за прием пищи:		660	29,02	29,53	110,46	794,49		
	ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2011
Борщ с капустой и картофелем		250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011	
Фрикадельки рыбные		120	8,68	8,18	8,89	103,8	240	2011	
Картофельное пюре		180	4,56	6,36	24,53	261,6	312	2011	
Чай с сахаром, с лимоном		207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011	
Хлеб ржаной		40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021	
Хлеб пшеничный		65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021	
Итого за прием пищи:			952	24,06	20,78	110,72	774,4		
Итого за ДЕНЬ:		1612	53,08	50,31	221,18	1568,89			

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
Итого за прием пищи:			640	27,39	116,56	772,15		
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	18	427,5	291	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :			1035	40,13	115,4	1010,7		
Итого за ДЕНЬ :			1675	54,73	231,96	1782,85		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
ПН ДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	4,9	42,2	232,5	К/К	2011
Итого за прием пищи:								
		660	18,45	16,38	127,26	739,37		
ОБЕД	Овощи натуральные (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5	82	2011
	Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84	308	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :								
		950	34,79	23,18	123,77	747,7		
Итого за ДЕНЬ :								
		1610	53,24	39,56	251,03	1487,07		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:			19,48	24,22	86,59	695,35		
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7	67	2011
	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	Биточки	100	16,5	24	14,32	344	268	2011
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,92	19,2	180,2	303	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Итого за прием пищи:			34,24	45,59	123,09	1089,1		
Итого за ДЕНЬ:			53,72	69,81	209,68	1784,45		

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,496	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:			23,596	19,1	108,54		686,4	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8	55	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3	102	2011
	Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	280/331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9	309	2011
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8	389	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1	573	2021
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Итого за прием пищи :			31,79	29,78	141,09		1017,3	
Итого за ДЕНЬ :			55,386	48,88	249,63		1703,7	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13	70/71	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:			24,36	28,96	82,9	710,69		
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,8	13,3	74,66	159,16	к/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,8	17,13	104,5	97	2011
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175	374	2021
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2	303	2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	342	2011
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573	2021
Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75	582	2021	
Итого за прием пищи:			35,84	42,26	200,31	1012,61		
Итого за ДЕНЬ:			60,2	71,22	283,21	1723,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего за период	573,97	591,97	2312,15	16814,86
Среднее значение за период	57,397	59,197	231,215	1681,486

Возраст детей	завтрак	обед
старше 12 лет	6415	9737
Среднее значение за период	641,5	973,7

Прошито и пронумеровано
17 листов

Рублева А.Н..

