

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»  
Соболева

От 12.08.2024г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО «Луксор»  
Д.Р.Акопова

От 12.08.2024г.



## ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания  
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

**льготные категории детей**

( дети из многодетных и малоимущих семей, дети  
инвалиды и СВО)

( ЗАВТРАК )

2024г.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше дети льготной категории**

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/18	6.5	9.1	14.9	169.1	3	2011
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С М/С	250/10	6.2	10.5	41.0	283.9	182	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.6	3.7	20.9	132.2	383	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>703</b>	<b>22.0</b>	<b>28.5</b>	<b>91.8</b>	<b>718.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>22.0</b>	<b>28.5</b>	<b>91.8</b>	<b>718.5</b>		

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.8	17.9	15.8	291.4	268	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	5.8	25.8	170.1	312	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	225	6.5	5.6	9.0	119.3	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	82.3	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>675</b>	<b>33.7</b>	<b>30.9</b>	<b>86.4</b>	<b>766.8</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>33.7</b>	<b>30.9</b>	<b>86.4</b>	<b>766.8</b>		

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/70	18.9	13.2	12.0	242.2	261/330	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	220	1.1	0.2	22.2	101.2	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>31.5</b>	<b>20.8</b>	<b>92.0</b>	<b>689.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>31.5</b>	<b>20.8</b>	<b>92.0</b>	<b>689.2</b>		

**4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	65/65	13.6	4.1	5.1	113.1	227/330	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.6	5.2	28.5	174.8	310	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/10	1.6	1.3	12.0	65.7	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>700</b>	<b>26.1</b>	<b>12.3</b>	<b>86.3</b>	<b>564.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>26.1</b>	<b>12.3</b>	<b>86.3</b>	<b>564.2</b>		

### 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.9	15.6	14.1	250.1	268	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	4.7	18.0	134.0	321	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	23.2	95.9	359	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>24.2</b>	<b>21.9</b>	<b>89.4</b>	<b>654.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>24.2</b>	<b>21.9</b>	<b>89.4</b>	<b>654.1</b>		

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/20	6.9	9.7	14.9	176.4	3	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.6	4.8	21.0	149.7	120	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	165	0.7	0.7	16.2	77.6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>710</b>	<b>21.6</b>	<b>22.2</b>	<b>66.5</b>	<b>558.4</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>21.6</b>	<b>22.2</b>	<b>66.5</b>	<b>558.4</b>		

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	15.1	22.8	16.0	328.5	274	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	100/5	1.9	6.2	15.9	127.9	310	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1.8	2.0	8.1	58.9	321	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	220	1.1	0.2	22.2	101.2	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>26.7</b>	<b>32.9</b>	<b>103.6</b>	<b>825.9</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>26.7</b>	<b>32.9</b>	<b>103.6</b>	<b>825.9</b>		

**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/20	32.7	22.9	61.7	583.7	222	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	225	6.5	5.6	9.0	119.3	386	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	38	2.9	3.7	28.3	158.5	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>713</b>	<b>49.2</b>	<b>34.4</b>	<b>152.7</b>	<b>1 129.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49.2</b>	<b>34.4</b>	<b>152.7</b>	<b>1 129.6</b>		

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	140	19.4	11.3	4.3	196.2	228	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	3.9	18.7	121.3	312	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.3	5.1	36.8	321	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	0.7	0.1	30.8	127.7	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>30.8</b>	<b>18.2</b>	<b>100.4</b>	<b>690.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>30.8</b>	<b>18.2</b>	<b>100.4</b>	<b>690.2</b>		

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	23.7	27.8	1.9	351.9	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"С М/С	180/6	4.8	9.3	29.2	219.0	303	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	к/к	2024
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>688</b>	<b>37.7</b>	<b>40.1</b>	<b>83.4</b>	<b>846.2</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>37.7</b>	<b>40.1</b>	<b>83.4</b>	<b>846.2</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	303,5	262,2	952,5	7443,1
Среднее значение за период	30.4	26.2	95.3	744.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.3	31.7	52.0	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	665