

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ № 15»
О.С. 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)

(обед)

2024г.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ, ИНВАЛИДЫ)**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Обед							
ОБЕД	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	103	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	18.1	9.7	8.9	197.3	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	180/5	3.9	9.3	25.9	202.2	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	210	1.1	0.2	21.2	96.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	338	2011	
Итого за прием пищи:		1053	38.4	28.7	139.3	982.1		
Всего за день:			38.4	28.7	139.3	982.1		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/100	17.2	17.4	26.9	333.2	265	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7.5	6.4	12.3	138.2	385	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:		898	45.7	40.8	120.6	1 035.3		
Всего за день:			45.7	40.8	120.6	1 035.3		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Обед							
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.4	5.3	16.5	123.1	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17.3	20.6	15.8	315.9	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С М/С	180/7	2.8	9.8	27.8	209.7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	210	1.1	0.2	21.2	96.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011	
Итого за прием пищи:		1039	32.2	38.2	137.7	1 031.6		
Всего за день:			32.2	38.2	137.7	1 031.6		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1		Обед						
ОБЕД	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	15	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.3	5.0	16.5	132.8	121	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	265/50	44.8	32.4	94.1	848.2	222	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	32.9	134.6	359	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	53	0.4	0.1	42.3	172.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:		922	61.0	42.9	230.7	1 558.4		
Всего за день:			61.0	42.9	230.7	1 558.4		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Обед							
ОБЕД	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	17.0	19.7	20.7	327.8	259	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7.5	6.4	12.3	138.2	385	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:		848	40.2	37.6	99.1	898.5		
Всего за день:			40.2	37.6	99.1	898.5		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.2	5.1	12.0	102.7	99	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	105	9.3	13.1	12.1	202.6	280/331	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	180/7	4.9	9.9	29.2	225.4	303	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	210	6.1	5.3	8.4	111.3	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4.3	0.4	27.6	131.6	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	338	2011	
Итого за прием пищи:		1055	32.3	40.7	129.2	1 021.7		
Всего за день:			32.3	40.7	129.2	1 021.7		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1.7	6.1	14.1	116.8	51	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.1	5.8	13.2	113.7	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	17.1	20.7	4.7	273.2	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С М/С	180/7	5.5	10.8	24.5	216.5	303	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		1050	40.6	50.2	126.3	1 126.5		
Всего за день:			40.6	50.2	126.3	1 126.5		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	Обед							
ОБЕД	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.2	5.1	12.9	112.0	98	2011
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	140	19.4	11.3	4.3	196.2	228	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	180/7	3.7	10.1	28.6	219.7	310	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	210	1.1	0.2	21.2	96.6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		995	35.4	29.0	129.6	935.4		
Всего за день:			35.4	29.0	129.6	935.4		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	Обед							
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	62.8	209	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/75	26.5	18.5	17.3	342.8	261	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	190	11.7	12.5	38.0	311.4	204	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7.5	6.4	12.3	138.2	385	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.0	0.5	32.5	155.1	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:		1113	66.7	54.4	149.0	1 356.3		
Всего за день:			66.7	54.4	149.0	1 356.3		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2	Обед							
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШЕЙ ДОМАШНЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.1	3.1	19.7	119.5	103	2011
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	140	18.6	28.5	19.5	406.9	274	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	4.7	18.0	134.0	321	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	210	6.1	5.3	8.4	111.3	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2024
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		972	39.9	43.8	120.3	1 045.0		
Всего за день:			39.9	43.8	120.3	1 045.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	432,4	406,3	1381,8	10990,8
Среднее значение за период	43.2	40.6	138.2	1 099.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	33.3	51.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	995