

СОГЛАСОВАНО:

И.Ф. Директора МБОУ «Янтарненская школа
имени В.В. Кубракова»



И.И. Овсенко

2024г.

*Примотжескее и 3
к контракту и 2
от 09.01.2024 г.*
УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Неман»
И.В. Лехман

02 2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория : от 12 лет и старше

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 ЗАВТРАК								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/5/15	10.7	10.0	42.3	300.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		555	13.7	14.2	94.2	559.7		
Всего за день:			13.7	14.2	94.2	559.7		

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 2								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	22.4	15.7	52.7	448.7		
Всего за день:			22.4	15.7	52.7	448.7		

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								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	38.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
	кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	15.09	13.88	118.9	658.9		
Всего за день:			15.09	13.88	118.9	658.9		

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 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.7	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.0	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	1.7	0.3	9.9	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		551	19.0	22.8	62.6	536.4		
Всего за день:			19.0	22.8	62.6	536.4		

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 5								
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	294	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.42	7.74	40.69	174.6	177	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	13.7	55.3	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		545	24.52	29.74	97.39	685.5		
Всего за день:			24.52	29.74	97.39	685.5		

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 6								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	326.0	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		560	15.89	15.0	107.89	635.8		
Всего за день:			15.89	15.0	107.89	635.8		

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 7								
ЗАВТРАК	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.28	11.84	13.9	202.0	290/331	2017
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.67	5.76	24.48	164.76	312	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	18.75	18.1	70.68	507.96		
Всего за день:			18.75	18.1	70.68	507.96		

8

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 8								
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	8.75	6.95	5.8	125.0	229	2017
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.38	6.44	44.04	251.64	304	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.1	9.3	30.0	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.2	7.9	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		550	17.63	13.99	87.04	541.54		
Всего за день:			17.63	13.99	87.04	541.54		

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 9								
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		535	23.5	22.6	127.2	814.7		
Всего за день:			23.5	22.6	127.2	814.7		

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 10								
ЗАВТРАК	ГРЕЧКА ВЯЗКАЯ	180	5.49	6.00	24.6	174.6	303	2017
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	19.2	4.4	13.46	169.46	267	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.0	0	20.4	84.8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	10.0	50.3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.02	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		540	30.33	11.02	76.48	520.36		
Всего за день:			30.33	11.02	76.48	520.36		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,81	177,0	895,08	5909,56
Среднее значение за период	20.0	17.7	89.5	590.9
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	8.4	47.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	547.6