

Принято к исполнению
и к кооперации
от 09.01.2024 года

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Янтарненская школа»
имени В.В. Кубракова»



А.И. Овсенко

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»
И.В. Лехман



2024 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
учащихся в общеобразовательных организациях,
отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(зима - весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0.6	3.92	4.48	55.7	37	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		740	26.9	36.22	97.58	825.7		
Всего за день:			26.9	36.22	97.58	825.7		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		725	26.3	27.5	110.6	800.8		
Всего за день:			26.3	27.5	110.6	800.8		

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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		725	29.1	26.5	99.2	761.0		
Всего за день:			29.1	26.5	99.2	761.0		

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								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.02	3.64	62.5	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		785	27.0	28.22	123.14	852.00		
Всего за день:			27.0	28.22	123.14	852.00		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		755	28.5	28.0	98.0	766.25		
Всего за день:			28.5	28.0	98.0	766.25		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		720	25.6	35.5	87.9	757.8		
Всего за день:			25.6	35.5	87.9	757.8		

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	1.8	2.4	28.0	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ	90/5	11.8	17.7	7.0	234.9	297	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	150/5	4.6	4.9	20.3	142.4	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		720	26.8	29.5	104.6	791.80		
Всего за день:			26.8	29.5	104.6	791.80		

Р

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								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	1.5	2.7	27.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		755	30.2	29.7	114.9	853.25		
Всего за день:			30.2	29.7	114.9	853.25		

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								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФОСОЛЬЮ	50	0.86	3.57	3.0	47.60	68	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	103	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	12.56	11.72	15.2	217.0	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	2.0	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		665	21.12	18.09	90.2	607.6		
Всего за день:			21.12	18.09	90.2	607.6		

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								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0	0.5	3.9	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	200	1.3	4.0	7.3	76.2	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	3.0	0.45	12.0	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		700	25.7	26.3	100.1	745.25		
Всего за день:			25.7	26.3	100.1	745.25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	267,22	285,53	1026,22	7761,45
Среднее значение за период	26.7	28.5	102.6	776.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	32.3	54.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	729.0