

**СОГЛАСОВАНО:**

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

Ю.В.Цыпляева

2024г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Неман»

И.В.Лехман

2024г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)  
учащихся в общеобразовательных организациях  
отнесенных к льготной категории**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет  
(осень-зима)**

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		565	13.8	14.3	89.8	542.4	
Итого за день:			13.8	14.3	89.8	542.4		

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 2								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
ЗАПЕКАНКА	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/35	18.4	12.5	23.7	285.4	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		565	23.07	16.2	49.1	442.0		
Итого за день:			23.07	16.2	49.1	442.0		

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 1 ш. 3								
АНТРАК	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	8.19	11.9	46.19	326.0	177	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.5	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.6	16.0	82.4	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	1.96	16.88	93.0	СРБ	2020
того за прием пищи:		540	18.45	14.94	128.97	726.6		
того за день:			18.45	14.94	128.97	726.6		

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								
АНТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	22.0	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	15.1	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.7	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		551	19.08	22.57	63.44	533.9		
Итого за день:			19.08	22.57	63.44	533.9		

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 5								
	КОТЛЕТЫ ИЛИБИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ	100/5	11.7	14.3	14.1	232.9	234	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/СЛ	180/5	3.8	5.9	25.2	169.3	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.1	9.3	38.0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	20.0	94.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
того за прием пищи:		560	20.3	20.8	76.6	576.2		
того за день:			20.3	20.8	76.6	576.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
дети 2 ль 6								
ВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10/10	6.09	10.88	47.99	315.0	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	15.1	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	20.0	94.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
того за прием пищи:		560	13.59	13.98	100.89	577.2		
того за день:			13.59	13.98	100.89	577.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак День 2 День 7								
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.4	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0.0	14.5	59.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.24	14.7	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		557	21.38	24.79	89.71	656.8		
Итого за день:			21.38	24.79	89.71	656.8		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 2 нь II								
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	6.6	45.2	258.6	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	20.0	94.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.3	8.0	41.2	СРБ	2020
ито за прием пищи:		550	26.2	28.9	118.9	843.3		
ито за день:			26.2	28.9	118.9	843.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 2 день 9								
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	КЕФИР 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	90.0	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	809.3		
Итого за день:			23.5	22.6	127.2	809.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
доля 2 нь 10								
ВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	200/10	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	100	7.3	12.5	43.9	318.0	424	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6/6	0.12	0.0	14.5	59.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	20.0	94.8	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.2	8.0	41.2	СРБ	2020
того за прием пищи:		582	18.13	23.72	118.78	764.2		
того за день:			18.13	23.72	118.78	764.2		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	197,5	202,8	963,39	6471,9
Максимальное значение за период	19,7	20,2	96,3	647,1
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	87,6	87,8	100,3	95,2

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

Возраст детей	Завтрак
10 лет ЗАВТРАК	556,5