

СОГЛАСОВАНО:

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

Ю.В. Цыпляева

« *Цыпляева* » 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»
И.В. Лехман

« *Лехман* » 2024 г.



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

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет
(осень - зима)**

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| 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 | 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 | | |
| Итого 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 | | |
| Итого 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 | | |
| Итого за день: | | | 29.1 | 26.5 | 99.2 | 761.0 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 | 851.95 | | |
| Итого за день: | | | 27.0 | 28.22 | 123.14 | 851.95 | | |

| 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 | Углеводы, 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 | 33.5 | 87.9 | 757.8 | | |
| Итого за день: | | | 25.6 | 33.5 | 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 | | |
| Итого за день: | | | 26.8 | 29.5 | 104.6 | 791.80 | | |

| 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 С ЯБЛОКАМИ | 30 | 0.04 | 1.5 | 3.35 | 27.03 | 46 | 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 |
| Итого за прием пищи: | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 3.0 | 0.45 | 12.0 | 60.3 | СРБ | 2020 |
| Итого за день: | | 755 | 29.74 | 29.7 | 115.55 | 853.28 | | |
| | | | 29.74 | 29.7 | 115.55 | 853.28 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
| | ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ | 100 | 12.8 | 5.3 | 2.4 | 114.8 | 6966 | 2020 |
| | КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ | 150 | 3.9 | 13.6 | 30.2 | 264.3 | 147 | 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: | | 740 | 25.26 | 25.27 | 107.6 | 769.7 | | |
| Итого за день: | | | 25.26 | 25.27 | 107.6 | 769.7 | | |

А. ... 13

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
| Итого за прием пищи: | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ | 30 | 3.0 | 0.45 | 12.0 | 60.3 | СРБ | 2020 |
| Итого за день: | | 700 | 25.7 | 26.3 | 100.1 | 745.25 | | |
| | | | 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 | 270.9 | 290.7 | 1044.27 | 7923.53 |
| Среднее значение за период | 27.0 | 29.0 | 104.4 | 792.3 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 101.8 | 104.3 | 88.5 | 96 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|-------|
| 7-11 лет ОБЕД | 736.5 |