

Директор МБОУ «Полтавская школа»

Н.В. Зюзина

2025T.

Директор ООО «Феникс»

В. И. Тёмный

2025T.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) обучающихся в общеобразовательных организациях, отнесенных к льготной категории

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(Весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Меню 1 День 1	ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	3.72	4.48	7.69	89	121	2011
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10.7	10.0	42.3	300.2	204	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
			660	16.90	14.82	74.05	481.0		
				16.90	14.82	74.05	481.0		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:									

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/35	18.4	12.5	23.7	285.4	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СР5	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
	585	25.45	16.65	61.86	489.6		
		25.45	16.65	61.86	489.6		

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Подсчет 1 День 3	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	210	8.64	11.06	44.32	312.0	173	2011
		200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
		20	1.52	0.16	9.84	46.8	СРБ	2020
		20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
		20	1.5	2.0	14.45	83.4	СРБ	2020
		100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
		570	14.66	13.93	106.81	612.2		
		14.66	13.93	106.81	612.2			
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК	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	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011	
			551	19.06	22.61	63.5	533.9			
		Итого за прием пищи:								
		Всего за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Надпись 1 День 6		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ	100/5	11.7	14.3	14.1	232.9	234	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.86	302	2011
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
			550	27.02	25.51	107.04	625.86		
Итого за прием пищи:				27.02	25.51	107.04	625.86		
Всего за день:				27.02	25.51	107.04	625.86		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	15.1	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		550	13.54	14.08	95.53	552.0		
Всего за день:			13.54	14.08	95.53	552.0		

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	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	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		555	22.16	24.96	93.77	639.8		
Всего за день:			22.16	24.96	93.77	639.8		

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	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ 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	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
		550	26.24	29.03	118.58	842.1		
Итого за прием пищи:			26.24	29.03	118.58	842.1		
Итого за 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 9								
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
		585	21.26	18.62	155.52	874.7		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:				21.26	18.62	155.52	874.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Полденье 2 день 10	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	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	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		570	18.17	23.85	118.46	725.4		
Итого за день:			18.17	23.85	118.46	725.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,46	204,06	995,12	6376,56
1. Расчетное значение за период	20,3	20,4	99,5	637,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	87,6	87,8	100,3	95,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	672,6