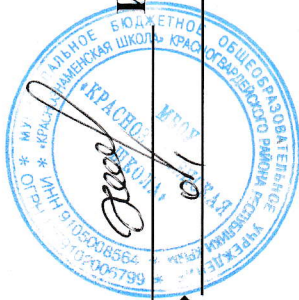


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Краснознаменская школа»



И.Л. Хабибуллина

« 09 » 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Феникс»

В.И. Тёмный

2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)
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

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	6.5	70/71 2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	105.8	82 2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7 295 2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3 302 2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7 342.1 2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7 СРБ 2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2 СРБ 2020	
	Итого за прием пищи:	830	29.4	36.0	103.4	856.9	
	Всего за день:		29.4	36.0	103.4	856.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 2	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	825	28.0	30.0	121.0	869.9		
		Всего за день:		28.0	30.0	121.0	869.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 1 День 3	СВВД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011	
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011	
		ПЕЧЕНЬ ПО – СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011	
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020	
		Итого за прием пищи:		825	31.2	29.7	110.5	842.3		
		Всего за день:			31.2	29.7	110.5	842.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	СРБ	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		875	27.5	25.0	127.45	848.45		
			27.5	25.0	127.45	848.45		
	Итого за прием пищи:							
Всего за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	865	29.0	29.7	105.65	820.55		
	Всего за день:		29.0	29.7	105.65	820.55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Обед								
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		830	28.5	38.1	97.7	849.2	
	Всего за день:			28.5	38.1	97.7	849.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 7	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020	
	Итого за прием пищи:		825	35.2	34.5	127.1	965.9		
	Итого за день:			35.2	34.5	127.1	965.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 8	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
		РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
		МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/5	7.2	9.4	44.9	293.2	309	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	885	27.1	23.6	123.15	818.35		
		Всего за день:		27.1	23.6	123.15	818.35		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		780	24.5	32.1	108.7	822.9	
Всего за день:			24.5	32.1	108.7	822.9		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0	0.8	6.5	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.65	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		830	29.4	32.6	112.25	872.35		
Всего за день:		29.4	32.6	112.25	872.35			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

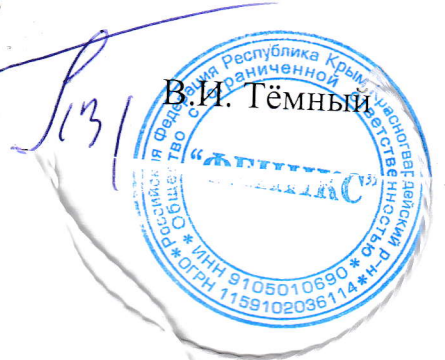
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	289.8	311.3	1136.9	8566.8
Среднее значение за период	28.9	31.1	113.6	856.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.8	55.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	837

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью
__12 (двенадцать) листов

Директор ООО «Феникс»



В.И. Тёмный

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464314

Владелец Хабибуллина Илмира Люмановна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024