



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
А.П.Рублева



СОГЛАСОВАНО

Директор

Я.А. Борисова

ПРИМЕРНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.К.ГАЙНУТДИНОВА »

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3.4	3.5	24.3	141.2	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/70	22.8	29.1	53.5	568.1	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		980	36.1	38.9	162.1	1 149.3		
ИТОГО за день:			36.1	38.9	162.1	1 149.3		

2 день

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
	БОРЩ	300	1.9	5.8	11.5	108.1	81	2011
	ГУЛЯШ	100	14.8	17.1	3.0	225.2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303.1	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		960	28.9	29.8	110.1	838.9		
ИТОГО за день:			28.9	29.8	110.1	838.9		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2.7	6.3	19.8	146.5	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.4	14.4	4.0	213.5	245	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		980	32.9	36.9	149.2	1 065.7		
ИТОГО за день:			32.9	36.9	149.2	1 065.7		

4 день

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6.9	6.4	22.7	176.6	102	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14.4	16.7	15.9	273.3	289	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		885	31.3	30.2	120.2	887.4		
ИТОГО за день:			31.3	30.2	120.2	887.4		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2.2	5.9	14.8	122.4	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	120	11.2	3.2	10.0	117.1	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	200	5.0	7.1	51.8	291.0	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		1020	26.2	22.3	147.5	903.4		
ИТОГО за день:			26.2	22.3	147.5	903.4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ИЛИ №45)	100	2.7	7.2	3.4	91.0	43	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	300	2.5	3.4	20.4	121.7	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		980	32.1	32.3	121.8	920.0		
ИТОГО за день:			32.1	32.3	121.8	920.0		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2.2	5.9	14.8	122.4	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	200	5.2	5.5	32.3	200.3	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		1000	25.3	27.5	129.8	877.9		
ИТОГО за день:			25.3	27.5	129.8	877.9		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.3	6.0	10.7	107.0	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/70	22.8	29.1	53.5	568.1	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		970	33.9	46.3	150.2	1 169.3		
ИТОГО за день:			33.9	46.3	150.2	1 169.3		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6.9	6.4	22.7	176.6	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		985	30.3	31.5	140.5	978.9		
ИТОГО за день:			30.3	31.5	140.5	978.9		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.3	6.0	13.0	116.0	99	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90/40	16.1	18.8	16.9	301.1	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.6	5.7	48.0	269.8	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		1050	36.1	45.2	230.8	1 204.1		
ИТОГО за день:			36.1	45.2	230.8	1 204.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	313,1	340,9	1462,2	9994,9
Среднее значение за период	31.3	34.1	146.2	999.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	30.7	56.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	981