



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
А.Н. Рублева
А.Н. Рублева



СОГЛАСОВАНО
Директор
Я.А. Борисова
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: от 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								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	210	5.9	9.9	42.2	281.8	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2021
ИТОГО за прием пищи:		615	19.8	25,5	116,8	780.0		
ИТОГО за день:			19.8	25.5	116,8	780.0		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		680	27.1	38.8	162.6	846.1		
ИТОГО за день:			27.1	38.8	162.6	846.1		

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								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	21	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	7.0	7.1	10.0	135.5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	180/5	4.1	8.6	26.6	200.1	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		655	18.4	21.6	99.3	677.3		
ИТОГО за день:			18.4	21.6	99.3	677.3		

4 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 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		475	29.6	22.1	72.4	613.9		
ИТОГО за день:			29.6	22.1	72.4	613.9		

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								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303.1	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		650	20.9	17.1	84.6	579.5		
ИТОГО за день:			20.9	17.1	84.6	579.5		

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								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С	200/10	8.1	12.1	37.0	290.0	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ИТОГО за прием пищи:		465	17.8	27.0	76.7	622.8		
ИТОГО за день:			17.8	27.0	76.7	622.8		

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								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.3	8.2	77.1	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ ИЛИ ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	13.5	9.7	9.7	187.5	261,282	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		640	32.5	24.2	106.1	780.9		
ИТОГО за день:			32.5	24.2	106.1	780.9		

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								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	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	303.1	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.1	15.5	63.6	350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		760	25.9	21.9	95.6	693.0		
ИТОГО за день:			25.9	21.9	95.6	693.0		

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								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ИТОГО за прием пищи:		375	29.2	21.7	62.6	566.9		
ИТОГО за день:			29.2	21.7	62.6	566.9		

10 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 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
	БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	180/5	4.1	8.6	26.6	200.1	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		655	20.3	26.3	91.2	686.1		
ИТОГО за день:			20.3	26.3	91.2	686.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	241,1	245,8	958,1	6799,5
Среднее значение за период	24.1	24.6	95.8	680.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	32.5	53.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	587