

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов , отнесенных к льготной категории

МБОУ «Каменоломненская средняя школа»

(обед)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1										
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ОБЕД		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
			КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2021
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		800	27,86	25,08	112,29	800,9				
ИТОГО за день:			27,86	25,08	112,29	800,9				

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		785	20,02	15,52	94,8	681,2		
ИТОГО за день:			20,02	15,52	94,8	681,2		

2.

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	н/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	н/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		770	27,2	32,2	111,9	844,8		
ИТОГО за день:			27,2	32,2	111,9	844,8		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		715	23,18	39,06	96,3	826,9		
ИТОГО за день:			23,18	39,06	96,3	826,9		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		760	17	15,6	105,9	638,4		
ИТОГО за день:			17	15,6	105,9	638,4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1									
	ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
		750	27,24	21,66	125,86	874			
ИТОГО за день:			27,24	21,66	125,86	874			

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	6,5	44	159,1	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		760	20,22	26	114,8	686,2		
ИТОГО за день:			20,22	26	114,8	686,2		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур	
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3									
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
		ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	н/к	2021
ИТОГО за прием пищи:									
ИТОГО за день:									

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	775	23,7	25,8	105,6	760,7		
Всего за день:			23,7	25,8	105,6	760,7		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сбор ник реце птур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	Котлеты рубленные из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
		760	22,1	29,9	161,1	842,7		
	Итого за прием пищи:		22,1	29,9	161,1	842,7		
	Итого за день:							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	240,81	257,24	1135,71	7711,9
Среднее значение за период	24,081	25,724	113,571	771,19

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	772,5

Прошито и пронумеровано
3149142 листов
Духовник О.Г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890622

Владелец Стародубцева Антонина Михайловна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024