

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.И. Яцев

11.03.2024г



Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Ильинская средняя школа имени Маслова И.В.»

(Завтрак, обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

ДЕНЬ 1

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			

неделя 1, День 1

ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
ИТОГО за прием пищи:		630	16,1	23,69	110,37	721,75		
ИТОГО за день :			16,1	23,69	110,37	721,75		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
итого за прием пищи :		920	29,81	27,95	123,43	880,39		
итого за день :			29,81	27,95	123,43	880,39		

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
ИТОГО за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
ИТОГО за день :			20,78	29,23	158,05	650,86		

2 День

2 День									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, День 2									
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011	
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	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 :		905	21,62	17,56	102,34	735,74			
итого за день :			21,62	17,56	102,34	735,74			

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергити чекская ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	659,38		
ИТОГО за День :			21,62	21,33	98,17	659,38		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СОЛЕНЬИМИ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	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 :		805	24,83	42,56	102,7	891,1		
итого за день :			24,83	42,56	102,7	891,1		

ДЕНЬ 4

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ИТОГО за День :			29,69	19,12	60,35	531,38		

4 день

4 День									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 1, День 4									
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011	
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		890	29,36	38,14	124,99	958,79			
Итого за День :			29,36	38,14	124,99	958,79			

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергити чекская ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 1, День 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		660	27,7	26,26	104,83	734,09		
ИТОГО за День :			27,7	26,26	104,83	734,09		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	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 :		880	15,41	19,66	117,16	697,97		
Итого за День :			15,41	19,66	117,16	697,97		

ДЕНЬ 6

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 2, День 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		630	14,5	20,14	116,4	706,15		
ИТОГО за день :			14,5	20,14	116,4	706,15		

ДЕНЬ 7

День 7									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г				
неделя 2, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
ИТОГО за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86			
ИТОГО за день :			20,78	29,23	158,05	650,86			

7 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	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	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		880	21,71	28,37	127,08	744		
Итого за День :			21,71	28,37	127,08	744		

ДЕНЬ 8

Дневник									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г				
неделя 2, день 3									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021	
ИТОГО за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35			
ИТОГО за День :			19,48	24,22	86,59	695,35			

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	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	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
итого за прием пищи :		840	24,89	26,28	104,38	754,88		
итого за день :			24,89	26,28	104,38	754,88		

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 2, день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ из СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		760	24,38	19,22	113	707,29		
ИТОГО за день :			24,38	19,22	113	707,29		

9 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СОЛЕНЬИМИ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	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	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
Итого за прием пищи :		895	25	29	113,06	825,44		
Итого за День :			25	29	113,06	825,44		

ДЕНЬ 10

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка, г	жиры, г	углевод ы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	СОЛЕННЫМИ							
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		640	24,43	29,04	77	686,69		
ИТОГО за день :			24,43	29,04	77	686,69		

10 День

10 День									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 5									
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011	
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011	
	Котлеты рубленные из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,04	41,16	232,92	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	2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
Итого за прием пищи :		880	24,34	36,6	201,26	966,13			
Итого за день :			24,34	36,6	201,26	966,13			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за период	245,52	293,66	1312	8339,3
Среднее значение за период	24,552	29,366	131,2	833,93

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
старше 12 лет ОБЕД	8735



Прошито и пронумеровано
22
Духовник О.Г.