

ОБЪЯСНОВАНО:
Директор МБОУ
БЕЛОВАТСКАЯ
ШКОЛА
МБОУ

Пятихатская школа»

О.Ю. Соловьёва

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман»

И.В. Лехман

2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(осень - зима)



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	50	0.6	3.92	55.7	37
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	105.8	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	320.7	295
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	248.3	302
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	СРБ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	40.2	СРБ
		830	29.6	39.92	106.98	906.1
Итого за прием пищи:			29.6	39.92	106.98	906.1
Всего за день:			29.6	39.92	106.98	906.1



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	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	27.9	29.9	121.0	869.9	
		Всего за день:		27.9	29.9	121.0	869.9	



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 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	31.1	29.6	110.4	842.2		
Всего за день:			31.1	29.6	110.4	842.2		

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									
	ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.04	7.29	125.1	67	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
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	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:		925	28.5	35.04	133.94	967.05		
	Всего за день:			28.5	35.04	133.94	967.05		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
			865	29.0	29.7	105.65	820.55		
				29.0	29.7	105.65	820.55		
Итого за прием пищи:									
Всего за 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 6	Обед								
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.7	2.5	4.6	44.9	45	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
			830	28.4	38.0	97.6	849.1		
	Итого за прием пищи:		28.4	38.0	97.6	849.1			
Всего за день:		28.4	38.0	97.6	849.1				

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 7	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	2011
		ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ.	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	2011
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.0	94.7	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.3	0.3	7.9	40.2	2020
		Итого за прием пищи:	830	34.3	38.9	131.0	872.16	
		Всего за день:		34.3	38.9	131.0	872.16	



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 8	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.7	2.5	5.6	45.1	46	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	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
			885	30.7	33.3	122.05	916.85		
				30.7	33.3	122.05	916.85		
Итого за прием пищи:									
Всего за 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 9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	1.72	7.14	6.01	95.2	68	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.1	103	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬИМ ПЕЧЕНЬЮ	200	21.1	17.01	26.0	353.1	284	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:	790	30.42	27.55	107.91	814.0		
Всего за день:			30.42	27.55	107.91	814.0		



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 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	95.4	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	4.6	0.45	30.0	142.05	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	1.95	0.45	11.85	60.3	СРБ	2020
		830	29.35	32.6	112.25	872.55		
Всего за день:			29.35	32.6	112.25	872.55		

