

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Абрамова Екатерина Владимировна

ИП № 5017003001 от 2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СЦ № 2

Михайловская Наталья Александровна

ИП № 5017003001 от 2024 год



Возраст 11-17 лет (обеда) Возраст 11-17 лет (инвалиды и учащиеся с ОВЗ -завтраки (обеды))

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День 1

Прием пищи	Раздел рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность								
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Итого		
	1	2	3	4	5	6	7					
<b>Завтрак</b>												
Завтрак	57/3	Макаронные изделия отварные + доп.гарнир: помидор свежий	200/25	224,80	9,20	7,56	44,08					
	5/9	Кнели куриные	100	263,00	17,90	14,60	14,80					
		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70					
	14/10	Чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00					
		<b>Итого за прием</b>		<b>646,80</b>	<b>31,05</b>	<b>23,61</b>	<b>98,58</b>					
<b>Обед</b>												
Обед	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33					
	23/8	Плов с мясом	250	204,00	14,20	12,20	9,40					
	18/10	Компот из сухофруктов	200	99,47	2,49	1,35	20,35					
		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92					
		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70					
		<b>Итого за прием</b>		<b>608,82</b>	<b>27,25</b>	<b>20,52</b>	<b>79,70</b>					

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 2	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)					
							Б	Ж	У			
										3	4	5
		1	2									
<b>Завтрак</b>												
Завтрак	Горячее блюдо	8/4		Каша Дружба молочная с маслом	300/15	218,00	7,40	7,90	29,50			
	Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72			
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70			
				Кондитерское изделие	40	168,00	4,72	2,06	34,57			
	Третье блюдо	15/10		Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	15,00			
				<b>Итого за прием</b>		<b>617,80</b>	<b>20,71</b>	<b>17,31</b>	<b>105,49</b>			
<b>Обед</b>												
Обед	Первое блюдо	3/2		Суп с клецками на мясном бульоне	250	102,50	1,81	4,91	12,53			
	Второе блюдо	21/4		Греча отварная с маслом+доп.гарнир:огурец свежий	200/50	340,00	18,50	10,13	43,47			
	Третье блюдо	14/8		Кнели куриные с маслом	100/10	207,00	13,82	10,27	13,96			
	Хлеб	6/10		Компот из свежих яблок	200	110,00	0,20	0,20	22,30			
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92			
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70			
				<b>Итого за прием</b>		<b>930,10</b>	<b>39,40</b>	<b>27,20</b>	<b>125,88</b>			

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 3	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	9/5		Запеканка из творога со стуженым молоком	200/30	334,90	33,45	29,48	39,37
	Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72
	Хлеб			Кондитерское изделие	10	168,00	4,72	2,06	34,57
	Третье блюдо	14/10		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
					Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00
				<b>Итого за прием</b>		<b>734,70</b>	<b>46,76</b>	<b>38,89</b>	<b>114,36</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо	17/2		Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	127,34	5,82	8,53	6,35
	Второе блюдо	1/7		Рыба отварная с овощами	100	75,00	16,90	0,80	0,00
	Хлеб	60/3		Макаронные изделия отварные+ доп.гарнир: соленый огурец	170/25	284,70	3,92	8,64	46,03
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо			Напиток кофейный на молоке	200	86,00	1,00	0,00	19,80
				<b>Итого за прием</b>		<b>743,64</b>	<b>32,71</b>	<b>19,66</b>	<b>105,80</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 4	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
										3
		1	2							
			<b>Завтрак</b>							
	Горячее блюдо	1/9	Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20		
	Хлеб	57/3	Рис отварной	180	246,70	70,7	5,07	43,20		
Завтрак	Третье блюдо	14/10	Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70		
			Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00		
			<b>Итого за прием</b>		<b>702,70</b>	<b>98,45</b>	<b>28,92</b>	<b>83,10</b>		
			<b>Обед</b>							
	Первое блюдо	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	104,75	2,69	2,84	17,14		
	Второе блюдо	4/8	Жаркое с мясом	300	381,05	25,60	29,33	34,60		
Обед	Третье блюдо	17/10	Компот из свежих фруктов	200	91	3,00	2,90	13,40		
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92		
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70		
			<b>Итого за прием</b>		<b>835,40</b>	<b>36,36</b>	<b>36,76</b>	<b>98,76</b>		



Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 6	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1	2						
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	23/2		Каша манная молочная с маслом	250/15	81,50	7,19	6,51	23,55
	Третье блюдо	8/10		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
				Кофейный напиток на молоке	200	86,00	1,00	0,00	19,80
				Фрукт	100	86,00	1,00	0,00	19,80
		Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90
				<b>Итого за прием</b>		<b>457,30</b>	<b>11,94</b>	<b>7,96</b>	<b>69,05</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо			Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	142,80	6,37	2,15	21,12
	Второе блюдо	1/9		Биточки рыбные	100	297,00	23,60	22,40	0,20
	Хлеб	3/3		Рис отварной	180	177,33	4,13	5,60	27,47
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
		Третье блюдо	14/10		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45
				Кофейный напиток на молоке	200	28,00	0,20	0,00	14,00
				<b>Итого за прием</b>		<b>815,73</b>	<b>39,37</b>	<b>31,84</b>	<b>96,41</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 7	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
		1		2	3	4			
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	5/9		Плов с мясом	190	80,18	30,48	24,85	24,85
	Хлеб	60/3		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
	Третье блюдо			Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40
			18/10		<b>Итого за прием</b>		<b>302,18</b>	<b>37,23</b>	<b>29,20</b>
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо			Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	Второе блюдо	19/2		Макаронные изделия отварные	200	148,39	4,67	3,87	18,13
	Хлеб	13/3		Кнели куриные с маслом	100/10	271,26	19,1	17,67	6,62
		5/9		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
				Компот из свежих ягод	200	91,00	3,00	2,90	13,40
			17/10		<b>Итого за прием</b>		<b>816,00</b>	<b>37,33</b>	<b>31,41</b>

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 8	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
										3
		1		2						
				<b>Завтрак</b>						
Завтрак	Горячее блюдо	58/3		Макароны запеченные с сыром + доп.гарнир: соленый огурец	220\15	281,30	9,67	10,19	41,36	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	14/10		Кофейный напиток на молоке	200	28,00	0,20	0,00	14,00	
				Кондитерское изделие	30	145,00	3,71	1,93	33,19	
				<b>Итого за прием</b>		<b>585,30</b>	<b>13,62</b>	<b>11,64</b>	<b>81,06</b>	
				<b>Обед</b>						
Обед	Первое блюдо	10/2		Суп пюре из разных овощей	250	120,75	2,10	5,11	16,59	
	Второе блюдо	23/8		Голубцы ленивые	100	204,00	14,20	12,20	9,40	
		59/3		Картофельное пюре	180	307,26	9,94	7,48	47,78	
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	14/10		чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	15,00	
				<b>Итого за прием</b>		<b>830,61</b>	<b>31,51</b>	<b>26,48</b>	<b>122,39</b>	





День 10

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
						Б	Ж	У	
		1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
Завтрак	Горячее блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные+ доп.гарнир: огурец свежий	200/30	284,70	3,92	11,52	46,02	
	Хлеб	1/9	Тфтели мясные в соусе	100	165,00	16,88	10,88	0,00	
	Третье блюдо	16/10	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	50 200	131,00 99,47	3,75 2,49	1,45 1,35	25,70 20,35	
			<b>Итого за прием</b>		<b>580,70</b>	<b>27,04</b>	<b>25,20</b>	<b>92,07</b>	
<b>Обед</b>									
Обед	Первое блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	250	84,75	1,75	4,89	8,49	
	Второе блюдо	9/7	Тфтели мясные в соусе	100	179,69	14,99	5,06	9,59	
	Третье блюдо	3/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	177,33	4,13	5,60	27,47	
	Хлеб		Сок	200	86,00	1,00	0,00	19,80	
				Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный <b>Итого за прием</b>	50	131,00 <b>698,37</b>	3,75 <b>26,94</b>	1,45 <b>17,24</b>	25,70 <b>98,97</b>