

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Пихидчук Ю.В.



Основное (организованное) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крымская школа-гимназия»

(Завтрак, обед)

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

1

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
БЕД	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 5	20,2	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	848,59		

2 день

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 <								

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
БЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	7170	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ 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
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
		905	21,62	17,56	102,34	735,74		
ИТОГО за день:		21,62	17,56	102,34	735,74	707,2		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,83	5	2,5	61,67	21	2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,33	9,47	13,33	180,67	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		660	19,42	23,9	99,6	723,84		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ 3								
Завтрак	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	919,97		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		505	32,2	19,92	88,4	653		
ИТОГО за прием пищи:								

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
БЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 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
ТОГО за прием пищи:		805	24,83	42,56	102,7	891,1		
ТОГО за день:		24,83	42,56	102,7	891,1			

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
ПОНЕДЕЛЬЯ 1 ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,07	0,02	15	60	376	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
		630	24,07	23,06	88,6	660		
ИТОГО за прием пищи:								

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРИЕМ ПИЩИ 1 ДЕНЬ 5	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	9,04	13,44	40,16	318	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	15	2011
		580	18,83	27,1	103,92	756,6		
Итого за прием пищи:								

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРЕД ОБЕД	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
	Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,68	305,36	291	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
ТОГО за прием пищи:	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
		840	28,55	27,54	120,93	884,86		
ТОГО за день:			28,55	27,54	120,93	884,86		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ 2 ДЕНЬ 2 АВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,67	4	7,17	72,9	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	8,76	3,81	159	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	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:		620	20,07	22,8	89,28	700,8		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ЗЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71170	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 ВЯЗКАЯ 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
ОГО за прием пищи:		880	21,71	28,37	127,08	744		
ОГО за день:			21,71	28,37	127,08	744		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША вязкая из крупы ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,12	25,9	25,09	354	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:		570	24,15	21,46	86,16	559,73		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры,г	Углевод ы, г			
ПРИЕМ ПИЩИ 2 ДЕНЬ 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК 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
		840	24,89	26,28	104,38	754,88		
ОГО за прием пищи:								
ОГО за день:			24,89	26,28	104,38	754,88		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Веденья 2 день 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		505	28,67	19,92	88,4	653		
АВТРАК ИТОГО за прием пищи:								

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЯ 2 ДЕНЬ 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	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 ВЯЗКАЯ 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:	855	24,5	26,6	110,46	790,74		
Итого за день:	Всего за день:	24,5	26,6	110,46	790,74	760,7		

10 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ВВЕДЕН 2 ДЕНЬ 6	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	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:		630	23,08	31,85	101,8	792,03		

10 день

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕНЬ 2 ДЕНЬ 5	Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,83	ю/к	2011
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	Котлеты рубленые 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	ю/к	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ю/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	927,31		

ТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ
ЕДИН

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
	233,18	252,69	1021,7	7116,67
за весь период	23,318	25,269	102,17	711,667

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В РАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет ЗАВТРАК	6025
ТОГО за день:	602,5

ТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Велич, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	245,02	291,26	1234,73	8304,6
Среднее значение за период	24,502	29,126	123,473	830,46

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ
(в ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11 лет Олег Д	869,5