

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

20.08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Ю.В.Пихидчук

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого
1	Завтрак	порций	100	100,00	100,00
2	Обед	порций	100	100,00	100,00
3	Ужин	порций	100	100,00	100,00
4	Итого				300,00



Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов,
отнесенных к льготной категории
МБОУ «Крымская школа-гимназия»
(Завтрак,обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: 12-18 лет
ДЕНЬ 1

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая 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		
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 пшеничная	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 :		1550	45,91	51,64	233,8	1602,14		

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, 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	
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
	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
	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 :		1565	42,4	46,79	260,39	1386,6		

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	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		

ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	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
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	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 :		830	30,09	22,96	121,18	818,46	
итого за День :		1510	51,71	44,29	219,35	1477,84		

ДЕНЬ 4

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1 , день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	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:			29,69	19,12	60,35	531,38		
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
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	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 :			27,96	34,44	136,99	946,59		
итого за день :			57,65	53,56	197,34	1477,97		

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 ВЯЗКАЯ 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
	того за прием пищи:		660	27,7	26,26	104,83	734,09	
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
	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
	того за прием пищи:		880	15,41	19,66	117,16	697,97	
того за день:		1540	43,11	45,92	221,99	1432,06		

ДЕНЬ 6

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая 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
			630	14,5	20,14	116,4	706,15	
того за прием пищи:								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
		840	28,55	27,54	195,6	884,86		
того за прием пищи :								
того за день :								
		1470	43,05	47,68	312	1591,01		

ДЕНЬ 7

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , 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
		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
того за прием пищи:								
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 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
		880	21,71	28,37	127,08	744		
		1540	42,49	57,6	285,13	1394,86		
	того за прием пищи :							
того за день :								

ДЕНЬ 8

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
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	*70/71	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
	того за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35	
ОБЕД	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
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	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
того за прием пищи :		815	19,63	45,88	85,9	827,52		
того за день :		1475	39,11	70,1	172,49	1522,87		

ДЕНЬ 9

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
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	того за прием пищи:	760	24,38	19,22	113	707,29	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к
	того за прием пищи:	895	25	29	113,06	825,44	
того за день:	1655	49,38	48,22	226,06	1532,73		

ДЕНЬ 10

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ 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
	того за прием пищи:		640	24,43	29,04	77	686,69	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	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
того за прием пищи :		880	23,31	23,37	128,29	816,3		
того за день :		1520	47,74	52,41	205,29	1502,99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	итого	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	219,46	241,48	1082,81	6743,8
	Среднее значение за период	21,946	24,148	108,281	674,38
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,254248	3,58077	16,05638	
	Итого за весь период	8735	243,09	276,73	1251,03
ОБЕД	Среднее значение за период	873,5	24,309	27,673	125,103
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	698,2247	19,43119	22,12017	
	Итого за весь период				
	Среднее значение за период				

Возраст детей	Завтрак
старше 12 лет ЗАВТРАК	6520
старше 12 лет ОБЕД	8735

Прошито и пронумеровано
11 листов

Духовник О.Г.

