

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

James L. W. P. Hancock

M.II.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Т.П. Тоднякова Э.В.

 δ/h

М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
Льготной категории.**

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2021 год.

Неделя: Неделя: первая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из	170	24,84	18,79	47,60	459,00	223
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:			29,90	19,70	88,36	654,61	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	52
	Суп	250	2,68	2,83	17,45	122,39	103
	Каша	180	10,56	11,04	45,85	323,75	302
	Птица тушенная	150	16,63	16,89	3,51	240,00	290
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
	Сок фруктовый	180	0,60	0,55	33,00	136,00	389
Итого за обед:			38,66	33,00	156,09	1102,54	
ИТОГО за весь день:			68,56	52,70	244,45	1757,15	

Неделя: Неделя: первая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Рыба, тушенная	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
	Картофельное	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:			17,80	16,15	72,76	524,11	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,23	0,09	11,46	81,70	62
	Борщ с капустой	250	1,81	4,92	10,94	107,89	82
	Макаронные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
	Гуляш из	125	16,70	17,60	4,09	205,00	246
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Компот из	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:			33,50	30,93	131,61	948,46	
ИТОГО за весь день			51,30	47,08	204,37	1472,57	

Неделя: Неделя: первая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21	182
	Кофейный	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:			19,11	20,19	87,53	613,91	
ОБЕД							
	Суп	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
	Капуста	180	3,67	6,62	14,19	138,60	139
	Птица отварная	105	22,39	24,65	0,48	313,09	288
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Кондитерское	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
	Компот из смеси	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Итого за обед:			38,78	43,73	142,57	1097,58	
ИТОГО за весь день:			57,89	63,92	230,10	1711,49	

Неделя: Неделя: первая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20	45
	Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:			18,67	9,93	82,05	493,41	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
	Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	148,25	102
	Мясо тушенное с	230	23,37	17,82	16,17	318,87	274
	Компот из	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Пирожок	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			37,00	28,22	131,98	925,54	
ИТОГО за весь день:			55,67	38,15	214,03	1418,95	

Неделя: Неделя: первая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		

ЗАВТРАК							
	Котлета мясная	85	12,75	18,70	11,06	265,81	268
	Рагу из овощей	160	2,69	16,75	13,10	216,38	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:			18,68	35,79	59,84	641,19	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53
	Суп картофельный	250	9,17	6,88	15,65	178,77	104
	Рыба, тушенная	125	12,18	6,19	4,75	131,25	229
	Картофельное	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
	Компот из смеси	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			34,95	30,39	146,09	997,29	
ИТОГО за день:			68,25	66,18	205,93	1638,48	

Неделя: Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	55
	Омлет	150	14,82	20,20	9,10	276,93	216
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Кофейный	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338
Итого за завтрак:			23,31	24,00	90,62	677,33	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	60	0,85	3,61	3,76	51,00	55
	Суп из овощей	250	1,80	4,98	9,14	99,39	99
	Макаронные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
	Котлеты	150	15,84	18,47	19,42	307,50	294
	Сок фруктовый	180	0,60	0,55	37,00	144,00	389
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			32,69	35,69	146,56	1041,16	
ИТОГО за весь день:			56,00	59,69	237,18	1718,49	

Неделя: Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день							
№ п/п	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							

	Каша жидкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02	181
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Пирожок	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:			12,58	12,15	102,55	549,65	
ОБЕД							
	Суп	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
	Рагу из овощей	185	3,11	19,35	15,14	250,17	143
	Птица отварная	105	22,41	24,65	0,46	313,09	288
	Компот из смеси	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Кондитерское	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:			35,03	48,02	109,24	983,85	
ИТОГО за весь день:			47,61	60,17	211,79	1533,50	

Неделя: Неделя: вторая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36	45
	Гуляш из	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Каша	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:			25,77	24,14	79,41	609,11	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
	Рассольник	250	2,01	5,09	11,98	111,39	96
	Котлета рыбная	130	11,18	8,75	15,61	181,25	234
	Картофельное	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
	Компот из	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			25,94	30,16	138,47	949,21	
ИТОГО за весь день:			51,71	54,30	217,88	1558,32	

Неделя: Неделя: вторая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с	200	4,38	3,80	14,36	132,00	120
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	

	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
	Кондитерское	25	0,80	10,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:			14,48	19,91	85,31	490,63	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	45
	Борщ с	250	2,02	5,01	13,44	121,14	83
	Каша	180	7,90	9,25	46,30	300,61	302
	Тефтели мясные	170	8,13	9,01	10,72	157,00	278
	Компот из	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			26,69	24,68	155,79	931,45	
ИТОГО за весь день:			41,17	44,59	241,10	1422,08	

Неделя: Неделя: вторая

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

10 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Макаронные	175	11,50	13,53	28,99	284,00	204
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Кофейный	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
	Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:			16,86	16,77	84,71	566,10	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	52
	Суп	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
	Птица, тушенная	260	16,67	17,72	19,78	318,92	292
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
	Компот из	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:			26,99	22,36	116,05	803,81	
ИТОГО за весь день:			43,85	39,13	200,76	1369,91	

Неделя: Неделя: третья

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

11 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная	210	4,97	10,46	32,62	245,02	182
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:			15,03	15,95	83,22	541,63	

ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,00	5,03	2,56	59,10	21
	Суп	250	6,21	7,02	30,50	236,27	108
	Рыба,	100	12,88	7,16	2,99	127,40	228
	Картофельное	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Сок фруктовый	180	0,60	0,55	37,00	144,00	389
Итого за обед:			31,38	32,01	134,90	977,84	
ИТОГО за весь день			46,41	47,96	218,12	1519,47	

Неделя: Неделя: третья

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

12 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	45
	Птица, тушенная	200	16,41	15,41	17,20	277,33	292
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Кондитерское	25	0,80	0,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:			20,92	16,51	79,19	524,05	
ОБЕД							
	Суп	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
	Голубцы	210	12,66	10,92	22,49	241,90	287
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Компот из	180	0,16	0,24	37,88	114,60	342
	Кондитерское	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:			24,88	23,27	146,42	869,59	
ИТОГО за весь день:			45,80	39,78	225,61	1393,64	

Неделя: Неделя: третья

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

13 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Оладьи с	150	10,61	10,79	60,64	382,06	403
	Молоко	20	1,32	1,70	11,04	65,60	
	Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:			14,71	13,16	97,68	572,77	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
	Суп	250	8,59	8,40	14,33	171,39	106
	Плов из птицы	230	16,70	10,25	35,22	300,97	291

	Компот из смеси	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за обед:			34,73	23,79	152,23	933,96	
ИТОГО за весь день:			49,44	36,95	249,91	1506,73	

Неделя: Неделя: третья

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

14 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша рассыпчатая	150	3,66	7,53	38,06	234,43	302
	Рыба, запеченная	100	8,78	5,11	4,31	107,50	253
	Чай с сахаром и	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Пирожок	100	0,80	10,70	25,27	85,52	406
Итого за завтрак:			16,48	23,68	103,32	586,45	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	0,85	5,04	2,58	59,10	21
	Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	152,39	102
	Макаронные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
	Котлета куриная	100/50	15,84	18,47	19,42	307,50	294
	Компот из	180	0,16	0,24	37,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:			34,94	37,10	153,65	1072,86	
ИТОГО за день:			51,42	60,78	256,97	1659,31	

Неделя: Неделя: третья

Возраст: Возрастная категория: 12 лет и старше

15 день							
	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Капуста	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
	Птица отварная	55	11,73	12,90	0,25	164,00	288
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого за завтрак:			21,89	26,14	106,84	749,04	
ОБЕД							
	Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	52
	Борщ с фасолью	250	3,55	5,11	14,16	131,89	84
	Картофельное	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
	Тефтели рыбные	150	14,87	12,07	17,64	228,75	239

	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
	Хлеб ржано —	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Компот из смеси	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
	Кондитерское	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:			34,07	38,28	173,55	1151,81	
ИТОГО за весь день:			55,96	64,42	280,39	1900,85	
Среднее значение за период 15			46,79	46,12	206,53	1414,18	

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, условий соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного финансирования. При разработке примерного меню были использованы сборники рецептов.