

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

А.Н.Рублева



СОГЛАСОВАНО

Директор

Л.В.Петрик



01.09.2023

ОСНОВНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ , ПОЛУЧАЮЩИХ БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ  
ВО ВТОРУЮ СМЕНУ  
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2  
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЗОИ АНАТОЛЬЕВНЫ КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ »

1 день

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                             |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 60           | 0,79             | 1,96    | 3,38            | 36,24                            | 45                 | 2011                |
| <b>ОБЕД</b>                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,2            | 94,1                             | 103                | 2011                |
|                             | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                    | 100          | 13,7             | 14,8    | 3,5             | 208,8                            | 290                | 2011                |
|                             | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ             | 150          | 4,22             | 5,06    | 24,18           | 159,1                            | 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                |
|                             |                                          | 800          | 27,86            | 25,08   | 112,29          | 800,9                            |                    |                     |
| <b>ИТОГО за прием пищи:</b> |                                          |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |

2 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2      |                                   |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |
| ОБЕД                 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ       | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,5             | 8,4                              | 71\70              | 2011                |
|                      | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ      | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                             | 82                 | 2011                |
|                      | ГУЛЯШ                             | 100          | 14,8             | 17,1    | 3               | 225,2                            | 260                | 2011                |
|                      | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ГРЕЧНЕВОЙ | 150          | 4,6              | 4,9     | 20,3            | 142,7                            | 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                |
|                      |                                   | 780          | 26,5             | 26,6    | 87,8            | 698,4                            |                    |                     |
| ИТОГО за прием пищи: |                                   |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |

## 3 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3      |                                        |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |
| ОБЕД                 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 60           | 0,9              | 6,1     | 4,4             | 76                               | 67                 | 2011                |
|                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ               | 200          | 1,9              | 4,1     | 13,2            | 97,8                             | 96                 | 2011                |
|                      | БЕФСТРОГАНОВ                           | 100          | 15,2             | 23,1    | 5,12            | 290                              | 250                | 2011                |
|                      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕС<br>МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                            | 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: |                                        | 770          | 27,6             | 38,2    | 114,02          | 909,6                            |                    |                     |

4 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4      |                                          |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |
| ОБЕД                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЫМИ   | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                             | 55                 | 2011                |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 200          | 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           | 150          | 4                | 4,1     | 24,3            | 150,2                            | 303                | 2011                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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: |                                          | 795          | 24,8             | 26,1    | 115,5           | 807,1                            |                    |                     |

5 день

| Прием пищи      | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                 |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,5              | 3       | 1,5             | 37                               | 21                 | 2011                |
|                 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 200          | 1,4              | 4       | 9,9             | 81,6                             | 82                 | 2011                |
| ОБЕД            | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                | 120          | 9,47             | 3,47    | 9,7             | 113,2                            | 240                | 2011                |
|                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150          | 3,8              | 5,3     | 38,9            | 218                              | 304                | 2011                |
|                 | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,7              | 0,02    | 15              | 60                               | 376                | 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:              | 790          | 19,87            | 16,29   | 104,9           | 650,4                            |                    |                     |

6 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1      |                                             |              |                  |         |                 |                                  |                    |                     |
| ОБЕД                 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 60           | 1,1              | 8       | 44,8            | 95,5                             | к/к                | 2011                |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,2            | 94,1                             | 103                | 2011                |
|                      | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 16,94            | 10,46   | 35,73           | 305,36                           | 291                | 2011                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                             | 750          | 27,24            | 21,66   | 162,03          | 697,66                           |                    |                     |

7 день

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------|------------------------------|--------------|------------------|--------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                        |                              |              | Белки, г         | Жиры,г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b> | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 60           | 0,5              | 0,1    | 1,5             | 8,4                              | 71\70              | 2011                |
| <b>ОБЕД</b>            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,4              | 4      | 9,9             | 81,6                             | 82                 | 2011                |
|                        | ГУЛЯШ                        | 100          | 14,8             | 17,1   | 3               | 225,2                            | 260                | 2011                |
|                        | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ | 150          | 4,22             | 5,06   | 24,18           | 159,1                            | 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                |
|                        | <b>ИТОГО за прием пищи:</b>  | 770          | 25,32            | 26,76  | 86,68           | 691,1                            |                    |                     |



8 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                   |              | Белки, г         | Жиры,г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60           | 0,9              | 6,1    | 4,4             | 76                               | 67                 | 2011                |
| ОБЕД                 | РАССОЛЬНИК                        | 200          | 1,9              | 4,1    | 13,2            | 97,8                             | 96                 | 2011                |
|                      | ПЛОВ ИЗ МЯСА                      | 200          | 16,94            | 10,46  | 35,73           | 305,3                            | 291                | 2011                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0,2    | 20,2            | 92                               | 389                | 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                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                   | 750          | 24,74            | 21,36  | 103,43          | 711,7                            |                    |                     |

9 день

| Прием пищи      | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                 |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЫМИ   | 60           | 0,8              | 3,6     | 3,9             | 52,1                             | 55                 | 2011                |
| ОБЕД            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 200          | 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           | 150          | 4                | 4,1     | 24,3            | 150,2                            | 303                | 2011                |
|                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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:                     | 775          | 23,7             | 25,8    | 105,6           | 760,7                            |                    |                     |

## 10 день

| Прием пищи      | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецепт<br>уры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                 |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                  |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 60           | 1,1              | 8       | 44,8            | 95,5                             | к/к                | 2011                |
|                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ               | 200          | 1,7              | 2,1     | 13,7            | 81,1                             | 101                | 2011                |
|                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 90           | 9,7              | 14,9    | 11,3            | 220,3                            | 294                | 2011                |
|                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 150          | 5,4              | 4,2     | 34,3            | 194,1                            | 203                | 2011                |
|                 | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                               | 338                | 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:                    | 860          | 22,5             | 30,3    | 170,9           | 889,7                            |                    |                     |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период       | 252,91           | 260,15  | 1174,85        | 7317,6                              |
| Среднее значение за период | 25,291           | 26,015  | 117,485        | 731,76                              |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей              | Обед |
|----------------------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД              | 8490 |
| Среднее значение за период | 849  |