

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Козлов В.И.

Козлов В.И.

2022



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст : от 7 до 11 лет

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Салат из сырых овощей	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
	Плов из птицы	180	11,18	12,78	23,58	259,49	492 (Л)
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	693 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	3,36	1,21	25,26	118,72	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
Итого за завтрак:		500	19,25	19,75	83,75	588,20	
Обед:	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1	50 (П)
	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	115,1	148(Л)
	Котлеты, ошточки, шницели со сметанным соусом	90	10,86	12,68	16,24	208,1	272/330(М)
	Каша ячневая вязкая	150	5,4	6,3	26,9	198,1	302 (Л)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	518 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		770	26,76	27,5	117,06	820,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,01	47,25	200,81	1408,595	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: второй (вторник)							
Завтрак:	Запеканка творожная с йогуртом (терм)	150	13,28	12,36	47,8	316,69	223(М)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	65,2	685 (Л)

	Бутерброд с сыром 20/10/10	40	3,92	6,56	9,73	120,84	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Фрукты свежие	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (II)
Итого за завтрак:		525	19,25	19,75	83,72	588,245	
Обед:	Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (II)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,3	9,35	8,5	155,2	498 (Л)
	Макароны, запеченные с яйцом	160	7,28	12,5	39,1	255,2	297 (II)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (II)
Итого за обед:		785	26,69	27,7	117,72	822,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,94	47,45	201,44	1410,395	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: первая							
День: третий (среда)	Тефтели (вариант 1) с соусом томатным	90	8,9	9,45	6,9	146	461/587 (Л)
Завтрак:	Рагу из овощей	150	3,95	8,89	15,75	132,8	195 (II)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Кондитерское изделие	25	1,42	1,47	12,44	88,24	590 (II)
	Сок фруктовый	200	0,95	0,18	20	85,64	705(Л)
Итого за завтрак:		525	19,2	20,59	83,4	587,3	
Обед:	Бутерброд с сыром	45	3,6	6,96	3,92	104,8	3(Л)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	26,1	142,4	140 (Л)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,95	9,2	6,3	143	343 (II)
	Каша пшеничная вязкая	150	5,4	6,3	26,9	188	302 (Л)

	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (И)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (И)
Итого за обед:		775	26,85	27,24	116,52	825,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	46,05	47,83	199,92	1412,66	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: первая							
День: четвертый (четверг)	Овощи натуральные (огурцы)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (И)
Завтрак:	Печень по-строгановски	90	9,4	9,06	8,3	150,4	431 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (И)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (И)
	Фрукты свежие	115	0,48	0,48	1,76	11,52	112 (И)
	Итого за завтрак:		675	19,04	19,44	90,12	611,34
Обед:	Овощи натуральные (помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (И)
	Суп картофельный с рыбой	200	2,87	4,2	7,1	74,16	150 (И)
	Плов с мясом	190	17,16	19,13	40,2	382	498(Л)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
	Кондитерское изделие	20	0,52	3,4	8,96	85,84	590 (И)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (И)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (И)
Итого за обед:		740	26,95	27,65	117,23	822,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,99	47,09	207,35	1433,74	

сезон : осенний

возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: первая							
День: пятый (пятница)	Каша молочная рисовая	200	9,36	8,21	32,4	229,4	268 (II)
Завтрак:	Бутерброд с сыром	50	6,9	8,98	18,2	140,5	3(Л)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	692 (Л)
	Фрукты свежие	115	0,47	0,47	1,74	45	112 (II)
Итого за завтрак:		585	19,51	19,22	82,99	562,42	
Обед:	Суп с крупой и мясом	220	4,4	5,6	17,2	149,2	151(Л)
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,9	12,75	46,75	356,7	340 (II)
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,8	76,8	105(II)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (II)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (II)
	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	2,44	18,16	112 (II)
Итого за обед:		835	27,49	28,18	117,71	822,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47	47,4	200,7	1384,63	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
норма по СанПин 100%			77	79	335	2350	
		масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
		562	19,25	19,75	84,796	587,5	
итогов среднем завтраки за 5 дней:			19,25	19,75	83,75	587,5	
норма завтрак СанПин 25%:			0	0	1,046	0	
(+/-)		781	26,95	27,65	117,25	822,50	
итого в среднем обеды за 5 дней:			26,95	27,65	117,25	822,5	
норма обед СанПин 35%:			0,00	0,00	0,00	0,00	
(+/-)		1343	46,20	47,40	202,04	1410,00	

итого в среднем за 5 дней:			46,20	47,40	201,00	1410,00	
по СанПин 60%:			46,2				

сезон : осенний	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
возрастная категория : 7-11 лет							
Прием пищи							
Неделя: вторая	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
День: первый (понедельник)	Шницель рубленый с соусом сметанным	90	6,6	13,11	4,35	130,9	451/600(Л)
Завтрак:	Макаронны отварные с маслом	150	6,9	6,5	29,75	209,41	291 (П)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	136	705(Л)
Итого за завтрак:		560	19,88	20,51	85,01	625,33	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	21,9	171	139 (Л)
	Голубцы ленивые	200	8,15	13,4	18,65	265,04	372 (П)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	705(Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,35	20,6	90,66	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,4	12,5	61,4	109 (П)
	Кондитерское изделие	25	0,25	2,5	5,7	52,1	590 (П)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
Итого за обед:		815	20,775	21,775	112,88	784,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	40,655	42,285	197,89	1410,15	

сезон : осенний возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая							
День: второй (вторник)	Салат из сырых овощей	60	0,53	3	1,86	35,47	29 (М)
Завтрак:	Омлет с мясом птицы	155	13,92	15,53	36,6	344,9	308 (П)
	Фрукты свежие	117	0,52	0,52	1,8	12,5	112 (П)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Итого за завтрак:		592	19,25	19,75	83,57	587,49
Обед:	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	1,5	0,1	2,4	14,4	106 (П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,87	4,87	0,5	105	110 (Л)
	Печень по-строгановски	120	12,6	14,4	29,1	259,3	256 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	20,35	174,2	429 (П)
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	705(Л)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
Итого за обед:		925	26,785	27,475	109,9	813,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	46,035	47,225	193,47	1401,36	

сезон : осенний возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5,52	10,2	30,1	235,2	302 (Л)
День: третий (среда)	Котлеты рыбные любительские с соусом 80/30	110	8,87	4,6	14,28	125,48	390 (Л)/583(Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,26	15,8	74,2	108 (П)

	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	1,54	4,5	15,2	112,1	378(М)
Итого за завтрак:		485	19,31	19,82	83,63	587,5	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	240	4,8	4,1	11,3	110,2	152 (Л)
	Рагу из птицы	190	9,1	11,92	32,8	258,9	489 (Л)
	Какао с молоком(2-й вариант)	200	3,8	4,4	31,7	186	497 (II)
	Сыр порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100 (II)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	пром.
Итого за обед:		720	26,68	25,11	111,32	767,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	45,99	44,93	194,95	1355,4	

сезон : осенний возрастная категория : 7-11 лет	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи							
Неделя: вторая	Салат из отварной свеклы	60	1,4	3,3	6,55	62,1	60 (II)
День: четвертый (четверг)	Жаркое по-домашнему	205	14,72	16,85	26,4	302,9	436 (Л)
Завтрак:	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (II)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (II)
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,1	0,1	25,2	115	645 (Л)
Итого за завтрак:		525	20,2	20,85	86,46	614,62	
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	3,3	4,3	13,8	107	148(Л)
	Гуляш из отварного мяса	120	14,25	13,72	14,2	317,1	367 (II)
	Рагу из овощей	150	3	8,02	33,2	143,2	195 (II)
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	86	705(Л)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (II)

	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,33	10,3	49,5	109 (П)
Итого за обед:		860	26,775	27,485	116,6	817,92	
Итого за день:		1385	46,975	48,335	203,06	1432,54	

сезон : осенний	Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества (г)			ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
возрастная категория : 7-11 лет							
Прием пищи							
Неделя: вторая	Салат из белокочанной капусты	60	0,46	2,1	3,28	33,76	43 (Л)
День: пятый (пятница)	Рыба, тушеная в томате с овощами 60/70	130	8,37	4,12	9,52	95,8	374 (Л)
Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,08	9,1	17,65	169,4	520/3 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	108 (П)
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,26	8,25	40,52	109 (П)
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	1,82	2,25	7,93	57,4	962 (Л)
	Булочка ванильная	50	1,55	2,02	16,8	97,56	767(Л)
Итого за завтрак:		650	19,26	20,19	83,49	588,54	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	4,5	21,9	171	139 (Л)
	Омлет с мясом	150	14,36	21,56	43	370,8	308 (П)
	Бутерброд с сыром	55	7	9,01	18,3	152,2	3(Л)
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	60	685 (Л)
	Фрукты свежие	120	0,525	0,525	1,83	13,62	112 (П)
	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,39	23,07	101,5	108 (П)
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,39	12,45	59,85	109 (П)
Итого за обед:		800	33,725	36,475	135,55	928,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	52,985	56,665	219,04	1517,51	

норма по СанПиН 100%

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
	77	79	335	2350	

	масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
итогов среднем завтраки за 5 дней:	562,4	19,58	20,224	84,432	600,696
норма завтрак СанПиН 25%:		19,25	19,75	83,75	587,5
(+/-)		0,33	0,474	0,682	13,196
итого в среднем обеды за 5 дней:	824	26,948	27,664	117,25	822,696
норма обед СанПиН 35%:		26,95	27,65	117,25	822,5
(+/-)		0,00	0,01	0,00	0,20
итого в среднем за 5 дней:	1386,4	46,528	47,888	201,682	1423,392
по СанПиН в среднем 60%:		46,20	47,40	201,00	1410,00

норма по СанПиН 100%			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
			77	79	335	2350
	масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	
итогов среднем завтраки за 10 дней:	562,2	19,415	19,987	84,614	594,098	
норма завтрак СанПиН 25%:		19,25	19,75	83,75	587,5	
(+/-)		0,165	0,237	0,864	6,598	
итого в среднем обеды за 10 дней:	802,5	26,948	27,659	117,249	822,6	
норма обед СанПиН 35%:		26,95	27,65	117,25	822,5	
(+/-)		0,00	0,01	0,00	0,10	
итого в среднем за 10 дней:	1364,7	46,363	47,646	201,863	1416,698	
по СанПиН 60%:		46,20	47,40	201,00	1410,00	