

Согласовано:

директор МКОУ «Ленин-
ская СОШ № 3» Ленин-
ского муниципального района



М. М. Турзина

5 сентября 2019 г.

Разработано:

ПО «Автохозяйство»
Ленинского района

Председатель правления



С.В. Тавказова

**примерное меню
для питания учащихся 7-18 лет.
детей инвалидов, детей с ОВЗ**

г. Ленинск
2019 г.

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
п/ф	Блинчики с конфитюром	150	11,26	11,56	5,22	368,44	0,39	0,18	0,07	64,78	4,35
03/04	Бутерброд с сыром	30/15	5,7	8,4	17,79	169	0,06	0,06	0,088	117,4	0,86
684/685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за завтрак		17,5	19,96	38,01	595,44	0,45	0,26	0,35	192,38	6,85

2 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
137/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,6	5,17	15,45	135	0,125	0,125	11,2	29	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,029	-	9,9	1,26
	Кулебяка с капустой	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	4	28,4	152	0,02	0,075	0,65	74	0,196
	Всего за обед		30,74	18,35	113,36	728,6	0,394	0,379	12	145	5,056
	Всего за день		48,24	38,31	151,37	1324,04	0,844	0,639	12,35	337,38	11,91

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
297/04	Каша рассыпчатая гречневая с маслом, с сахаром	150/5/10	11,08	7,48	55,88	335	0,32	0,16	-	20	6,02
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,21	7,3	27,63	192,2	0,04	0,02	-	10,09	1,07
684/685/04	Чай с сахаром, с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,12	1,13	93,58	2,23
	Всего за завтрак		13,49	14,78	38,43	585,2	0,361	0,2	0,2	40,29	8,73

3 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	200/10	2/7,83	4,3/1,48	10	88/44,25	0,09	0,13	19,74	44,06	2,27
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с картофелем	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
639/04	Компот из сухофруктов или из свежих фруктов с сахаром	200/20	0,6	-	31,4	124	0,01	0,009	4,92	8,28	1,09
	Всего за обед		31,77	14,96	110,91	697,85	0,349	0,316	24,81	94,34	6,75
	Всего за день		45,26	29,74	149,34	1283,05	0,71	0,516	25,01	134,63	15,48

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
306/04	Каша вязкая с морковью (пшеничная) молочная с маслом сливочным, с сахаром	150/10/5	7,6	15	40	330	0,22	0,14	2,32	123,04	2,02
3/04	Бутерброд с сыром	30/15	5,7	8,4	17,79	169	0,06	0,06	0,088	117,4	0,869
684,685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за завтрак		13,5	23,4	72,79	557	0,281	0,22	2,60	250,64	4,52

4 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	0,17	0,15	7,23	55,15	3,14
	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,88	16,4	71,3	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с конфитюром	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
639/04	Компот из сухофруктов или свежих с сахаром	200/20	0,6	-	31,4	124	0,01	0,009	4,92	8,28	1,09
	Всего за обед		28,62	15,03	124,55	731,3	0,429	0,336	12,3	105,43	7,62
	Всего за день		42,12	38,43	197,34	1288,30	0,71	0,556	14,9	356,07	12,14

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
334/04	Макароны, запеченные с сыром	150	11,6	17,2	46,6	396	0,07	0,05	-	64,38	10,36
01/04	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,44	0,63	15,06	72,6	0,054	0,034	-	11,7	1,19
684,685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за завтрак		14,25	26,13	76,72	526,60	0,125	0,10	0,2	86,28	13,19

5 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
138/04	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	4,8	3,3	25,7	120	0,11	0,13	8,35	32,18	2,34
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с куриным фаршем	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
684,685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за обед		26,34	12,48	110,21	619,6	0,36	0,327	8,7	84,38	7,37
	Всего за день		40,59	38,61	186,93	1146,20	0,485	0,427	8,9	170,66	20,56

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
п/ф	Пельмени отварные	150/5	21,04	29,12	1,48	376,11	0,32	0,28	0,70	53,39	5,8
2/04	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118	0,04	0,02	-	10,09	1,07
684/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за завтрак		22,44	32,22	37,48	552,11	0,361	0,32	0,9	73,68	8,51

6 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2/0,25	4,3/2,5	10/0,28	88/24,76	0,09	0,13	19,74	44,06	2,27
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Сосиска в тесте	50/50	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
639/04	Компот из сухофруктов или свежих с сахаром	200/20	0,6	-	31,4	124	0,01	0,009	4,92	8,28	1,09
	Всего за обед		24,19	15,98	111,19	678,36	0,349	0,316	24,81	94,34	6,75
	Всего за день		46,63	48,2	148,67	1230,47	0,71	0,636	25,71	168,02	15,26

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
297/04	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом, с сахаром	150	8,2	12,4	51	358	0,25	0,13	-	17,14	5,63
03/04	Бутерброд с сыром	30/15	5,7	8,4	17,79	169	0,06	0,06	0,088	117,4	0,869
684/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	0,001	0,02	0,2	10,2	1,64
	Всего за завтрак		14,1	20,8	83,79	585	0,31	0,21	0,28	144,74	8,13

7 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2/0,25	5,2/2,5	13,1/0,28	106/24,76	0,09	0,14	11,39	43,77	2,66
	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,88	16,4	71,3	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с картофелем	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
684/04	Чай с сахаром, с молоком	150/50/ 15	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,12	1,13	93,58	2,23
	Всего за обед		24,27	17,13	99,23	629,06	0,34	0,337	11,74	95,97	7,69
	Всего за день		38,37	37,93	183,02	1214,06	0,65	0,547	12,02	240,71	15,82

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	№ П/Ф	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Блинчики с конфитюром	150	11,26	11,56	5,22	368,44	0,39	0,18	0,07	64,78	4,35
	01/04	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,44/0,02	0,63/12,4	15,06/0,09	72,6/115,50	0,054	0,034	-	11,7	1,19
	684,685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	60,66	0,001	0,002	0,2	10,2	1,64
		Всего за завтрак		23,08	37,73	77,81	540,76	0,215	0,336	19,17	63,25	4,82

8 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,9/1	2,5/0,25	21	120/7,5	0,12	0,13	8,69	31,6	3,81
		Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
		Кулебяка с капустой	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
	684,685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	60,66	0,001	0,002	0,2	10,2	1,64
		Всего за обед		25,44	11,93	105,51	629,76	0,37	0,309	9,04	83,8	8,84
		Всего за день		48,52	49,66	183,32	1170,52	0,585	0,645	28,21	147,05	13,66

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
297/04	Каша рассыпчатая гречневая с маслом, с сахаром	150/5/10	11,08	7,48	55,88	335	0,32	0,16	-	20	6,02
03/04	Бутерброд с сыром	30/15	5,7	8,4	17,79	169	0,06	0,06	0,088	117,4	0,869
684,685/04	Чай с сахаром, с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,12	1,13	93,58	2,23
	Всего за завтрак		18,38	17,48	90,97	591	0,4	0,34	1,21	230,98	9,11

9 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
138,/04	Суп картофельный с крупой (рис) со смет.	200/20	1,8/7,83	5,2/1,48	16,5	122/44,25	0,11	0,13	8,35	32,18	2,34
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с конфитуром	75	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
648/04	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	30,6	118	-	-	-	0,16	0,004
	Всего за обед		30,97	15,86	116,61	725,85	0,359	0,307	8,5	74,34	5,73
	Всего за день		49,35	33,34	207,58	1316,85	0,759	0,647	9,71	305,32	14,84

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
510/04	Каша рисовая вязкая с маслом	150	3	8	31,6	218	0,07	0,05	0,13	64,38	10,36
02/04	Бутерброд с повидлом	30/5/20	1,21	7,2	21,03	156,5	0,04	0,02	-	10,09	1,07
693/04	Какао с молоком и с сахаром	200/20	4,9	5	32,5	190	0,05	0,207	1,69	158,7	0,67
	Всего за завтрак		9,11	20,2	85,13	564,5	0,16	0,277	1,82	233,17	12,1

10 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	0,17	0,15	7,23	55,15	3,14
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,6	0,069	0,027	-	9,9	1,26
	Булочка с куриным фаршем	150	18,9	8,55	54,45	369	0,18	0,15	0,15	32,1	2,13
639/04	Компот из сухофруктов или свежих фруктов с сахаром	200/20	0,6	-	31,4	124	0,01	0,009	4,92	8,28	1,09
	Всего за обед		28,14	14,78	123,21	732,6	0,429	0,336	12,3	105,43	7,62
	Всего за день		37,25	34,98	208,34	1297,1	0,589	0,613	14,12	338,6	19,72