

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир



Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова



Меню приготавливаемых блюд
 Первая неделя. 1 день – понедельник.
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценнос ть	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
Завтрак:	Каша манная молочная со слив. маслом	250	8	11,2	28,6	267,85	
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95		22,5	106,71	131
	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	
	банан	100	0,6	-	14,7	38	132
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	127,20	
Итого на завтрак:			29,35	22,26	86,80	597,76	
Обед:	Борщ с мясом, со сметанной	250/10	5,25	8,75	18,5	167,5	
	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	25
	гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	75
	салат со св.капусты	100	1,03	7,13	2,38	76,81	9
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	13
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	
Итого на обед:			25,87	29,45	100,21	803,25	122
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	
Итого завтрак:			2,70	1,20	17,90	359	
Обед для детей с ОВЗ:	Борщ с мясом, со сметанной	250/10	5,25	8,75	18,5	167,5	
	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	25
	гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	75
	салат со св.капусты	100	1,03	7,13	2,38	76,81	9
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	13
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	
Итого обед:			25,87	29,45	100,21	803,25	
Итого за день для детей с ОВЗ:			28,57	30,65	118,11	1262,25	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир

Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Омлет нат со слив. маслом	110/5	6,76	10,42	25,86	306	68
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	
	какао	200	6,2	6,4	22,36	177,56	
	апельсины	100	0,6	-	14,7	38	
Итого на завтрак			16,51	16,82	85,42	628,27	
Обед:	Суп картофельный с гречневой крупой	250/10	4,73	2,,5	19,38	140,65	36
	Плов с мясом птицы	200/100	4,82	6,36	56,8	305,44	
	салат из моркови	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7	
Итого на обед			12,63	16,41	101,46	666,88	
Завтрак для детей с ОВЗ:	Кекс	50	2,25	6,5	26,5	175	
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	
Итого завтрак:			2,55	6,5	41,7	235	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с гречневой крупой	250/10	4,73	2,5	19,38	140,65	36
	Плов с мясом птицы	200/100	4,82	6,36	56,8	305,44	
	салат из моркови	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7	
Итог обед:			16,21	20,12	147,16	713,88	
Итого за день для детей с ОВЗ:			18,76	26,62	188,86	948,88	



Меню приготавливаемых блюд

Первая неделя. 3 день – среда.

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак:	Каша молоч.пшениная	250/10	6,76	10,42	25,86	306	33
	кофейный напиток	45	2,95	-	22,5	106,71	125
	хлеб пшеничный и ржаной	200	6,2	6,4	22,36	177,56	
	яблоко	100	0,6	-	14,7	38	
Итого на завтрак			16,51	16,82	85,42	628,27	
Обед:	Суп гороховый с мясом	250	4,73	2,,5	19,38	140,65	35
	Сложный гарнир.котлета рыбная	100/100/100	4,82	6,36	56,8	305,44	48
	Помидор свеж.порционнo	30	1,10	7,15	4,5	88,69	15
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из кураги и чернослива витамин.	200	1	0,2	20,20	92	122
Итого на обед			12,93	16,06	107,16	699,18	
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,715	36,15	47	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3.06	13	58	
Итого завтрак:			15,88	6,775	49,15	105	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп гороховый с мясом	250	4,73	2,,5	19,38	140,65	35
	Сложный гарнир.котлета рыбная	100/100/100	4,82	6,36	56,8	305,44	48
	Помидор св.порционнo	30	1,10	7,15	4,5	88,69	15
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из кураги и чернослива витамин.	200	1	0,2	20,20	92	122
Итог обед:			12,93	16,06	107,16	699,18	
Итого за день для детей с ОВЗ:			28,81	19,375	156,31	804,18	



Меню приготавливаемых блюд
 Первая неделя. 4 день – четверг
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Запеканка творожная	200	6,66	11	22,64	264	7
	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	133
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	
	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	4
Итого на завтрак:			12,96	23,4	82,94	649,42	
Обед:	Суп вермишелевый с мясом	250	5,22	0,81	21,78	128,46	34
	гречневая каша, тефтель	200/89	7,54	11,76	39,76	266,20	65
	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	94,80	45
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80	118
Итого на обед:			20,75	22,76	96,12	704,66	
Завтрак для детей с ОВЗ:	Апельсин	100	0,6	-	14,7	38	
Итого завтрак:			0,6	-	14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп вермишелевый с мясом	250	5,22	0,81	21,78	128,46	34
	гречневая каша, тефтель	200/89	7,54	11,76	39,76	266,20	65
	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	94,80	45
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80	118
Итого обед:			26,26	29,20	109,06	822,01	
Итого за день для детей с ОВЗ:			26,86	29,2	123,76	860,01	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»

Е.И. Кушнир



Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова



Меню приготавливаемых блюд

Первая неделя. 5 день – пятница

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочном маслом	200	6,04	9,96	31,32	308,60	70
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	
	какао	200	6,20	6,40	22,36	177,56	
	бананы	100	0,6	-	14,7	38	
Итого на завтрак			15,79	16,36	90,88	630,87	
Обед:	Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43	32
	картофельное пюре.шницель	200/80	10,62	10,86	19,40	243,74	94
	Огурец св. нарезка	30	1,03	7,13	2,19	76,81	6
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	122
Итого на обед:			18,2	20,77	70,13	621,38	
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6		14,7	38	
Итого завтрак:			0,6		14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30	118,43	32
	Картофельное пюре.шницель	200/80	10,62	10,86	19,40	243,74	94
	Огурец св.нарезка	30	1,03	7,13	2,19	76,81	6
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	122
Итог обед:			18,2	20,77	70,13	621,38	
Итого за день для детей с ОВЗ:			18,8	20,77	84,83	659,38	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОЦ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир

Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова

Меню приготавливаемых блюд
 Вторая неделя. 1 день – понедельник,
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	7,72	2,31	50,16	252,30	88
	Батон с повидлом	50/20	6,04	9,96	31,32	239,34	
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	
	Чай с молоком	200	5,60	6,40	8,20	112	127
	апельсин	100	0,6	-	14,70	38	
Итого на завтрак:			19,96	18,67	126,88	748,35	
Обед:	Щи со свежей капустой. сметаной	250/10	5,25	8,75	18,50	172,50	26
	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	3
	Котлета куриная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	салат из моркови	100	1,10	7,15	4,50	88,69	17
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7	
Итого на обед:			28,31	33,24	67,15	767,13	
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,72	36,15	47	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	
Итого завтрак:			15,88	6,78	49,15	105	
Обед для детей с ОВЗ:	Щи со свежей капустой. сметаной	250/10	5,25	8,75	18,50	172,50	26
	гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	3
	Котлета куриная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	9
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	салат из моркови	100	1,10	7,15	4,50	88,69	17
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7	
Итог обед:			28,31	33,24	67,15	767,13	
Итого за день для детей с ОВЗ:			44,19	40,02	116,30	872,13	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир



Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова



Меню приготавливаемых блюд

Вторая неделя. 2 день – вторник

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Омлет нат со слив. маслом	110/5	8	11,2	28,6	267,85	131
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	
	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	58	
	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	
Итого на завтрак			25,65	15,46	82	791,56	
Обед:	Суп картофельный с рыбной консервой в масле	250 /15	4,73	2,5	19,38	140,65	36
	макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	
	салат со св.капусты	100	1,21	7,09	9,96	105,92	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	
Итого на обед			22,56	24,89	104,26	793,47	131
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6		14,7	38	
Итого завтрак:			0,6		14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с рыбной консервой в масле	250 /15	4,73	2,5	19,38	140,65	36
	макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	
	салат со св.капусты	100	1,21	7,09	9,96	105,92	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	
Итог обед:			22,56	24,89	104,26	793,47	131
Итого за день для детей с ОВЗ:			23,16	24,89	118,96	831,47	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир

Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова

Меню приготавливаемых блюд

Вторая неделя. 3 день – среда

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250/10	6,66	11	22,64	264	68
	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	117
	Хлеб ржаной и пшеничный с маслом	45	2,95	-	22,5	106,71	
	печенье	30	1,607	1,954	15,61	86,60	
Итого на завтрак			17,41	19,354	83,11	627,13	
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115	35
	Плов с мясом птицы	200/80	4,82	6,36	56,88	305,44	72
	салат из морской капусты	100	1,10	7,15	4,50	93,9	33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	118
Итого на обед			10,11	21,00	114,15	731,77	
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	
Итого завтрак:			2,70	1,20	17,90	359	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115	35
	Плов с мясом птицы	200/80	4,82	6,36	56,88	305,44	72
	салат из морской капусты	100	1,10	7,15	4,50	93,9	33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	
	кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	118
	шоколад	25	0,41	1,84	12,64	70,24	
Итого обед:			10,11	21,00	114,15	731,77	
Итого за день для детей с ОВЗ:			12,81	22.2	132,05	1090,77	

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»

Е.И. Кушнир

Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова

Меню приготавливаемых блюд

Вторая неделя. 4 день – четверг

Возрастная категория: с 12 до 18 лет осенней зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	331,20	5	
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71		
	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84		125
	яблоко	100	0,60	-	14,70	38		
Итого на завтрак			16,6	16,05	84,96	623,75		
Обед:	Рассольник с мясом	250 /10	4,23	2,38	15,30	118,43	32	
	Сложный гарнир .котлета рыбная	100/100/100	4,24	8,96	9,30	159,60	48	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,40		
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	122	
	Огурец св.порционно	30	1,61	5,19	8,40	114,61	45	
Итого на обед			12,4	16,93	66,24	572,48		
Завтрак для детей с ОВЗ:	Апельсин	100	0,6	-	14,7	38		
	Итого завтрак:		0,6	-	14,7	38		
Обед для детей с ОВЗ	Рассольник с мясом	250 /10	4,23	2,38	15,30	118,43	32	
	Сложный гарнир.котлета рыбная	100/100/100	4,24	8,96	9,30	159,60	48	
	хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,40		
	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	122	
	Огурец св. порционно	30	1,61	5,19	8,40	114,61	45	
Итог обед:			12,4	16,93	66,24	572,48		
Итого за день для детей с ОВЗ:			13	16,93	80,94	610,48		

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир

Утверждаю
 Директор
 ООО «Ириклинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова

Меню приготавливаемых блюд
 Вторая неделя. 5 день – пятница
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша молочная Дружба	250	8,25	11,25	25,8	233,80	33	
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71		
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80		
	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	58		132
	банан	100	0,60	-	14,70	38		
Итого на завтрак			28,90	18,37	76,3	499,31		
Обед:	Суп картофельный с макар. изделиями	250	4,73	2,5	19,38	140,65	26	
	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68		65
	Тефтель с соусом	75/50	15,4	15,2	4,9	129		
	Помидор св.нарезка	30	1,03	7,13	2,19	76,81		15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4		
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7		
Итого на обед			34,54	34,87	102,15	839,24		
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,715	36,15	47		
	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3.06	13	58		
Итого завтрак:			15,88	6,775	49,15	105		
	Суп картофельный с макар.изделиями	250	4,73	2,5	19,38	140,65	26	
	гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68		65
	Тефтель с соусом	75/50	15,4	15,2	4,9	129		
	Помидор св. нарезка	30	1,03	7,13	2,19	76,81		15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4		
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7		
Итог обед:			34,54	34,87	102,15	839,24		
Итого за день для детей с ОВЗ:			50,42	41,645	149,30	944,54		