

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



11.03.2024г

СОГЛАСОВАНО

Директор



Э.Л. Тохтарова

11.03.2024г

Основное (организованное ) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Геройская средняя школа»

(Завтрак)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>640</b>	<b>18,29</b>	<b>26,09</b>	<b>137,62</b>	<b>864,8</b>	
<b>итого за день :</b>			<b>18,29</b>	<b>26,09</b>	<b>137,62</b>	<b>864,8</b>		

2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,44	10,66	59,74	76,4	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
<b>ЗАВТРАК</b>	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
<b>итого за прием пищи :</b>			<b>22,04</b>	<b>25,22</b>	<b>158,06</b>	<b>675,6</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>22,04</b>	<b>25,22</b>	<b>158,06</b>	<b>675,6</b>		

## 3 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,3	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
того за прием пищи :		<b>620</b>	<b>20,06</b>	<b>19,24</b>	<b>89,11</b>	<b>599,2</b>		
того за день :			<b>20,06</b>	<b>19,24</b>	<b>89,11</b>	<b>599,2</b>		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 1, день 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>525</b>	<b>27,68</b>	<b>17,74</b>	<b>58,36</b>	<b>502,6</b>		
<b>итого за День :</b>			<b>27,68</b>	<b>17,74</b>	<b>58,36</b>	<b>502,6</b>		

5 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>585</b>	<b>23,98</b>	<b>22,57</b>	<b>90,64</b>	<b>659,3</b>	
	<b>итого за день :</b>			<b>23,98</b>	<b>22,57</b>	<b>90,64</b>	<b>659,3</b>	

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>того за прием пищи :</b>		<b>600</b>	<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>		
<b>того за день :</b>			<b>13,69</b>	<b>18,66</b>	<b>109,89</b>	<b>663,2</b>		

## 7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 2</b>								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,44	10,66	59,74	76,4	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>655</b>	<b>22,04</b>	<b>25,22</b>	<b>158,06</b>	<b>675,6</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>22,04</b>	<b>25,22</b>	<b>158,06</b>	<b>675,6</b>		



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 3</b>								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	80	0,87	3,87	10,96	83,12	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	<b>того за прием пищи :</b>	<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>22,17</b>	<b>75,31</b>	<b>626,22</b>		
	<b>того за день :</b>		<b>17,87</b>	<b>22,17</b>	<b>75,31</b>	<b>626,22</b>		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 4</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		<b>700</b>	<b>22,52</b>	<b>18,08</b>	<b>104,1</b>	<b>655,3</b>		
итого за прием пищи :			<b>22,52</b>	<b>18,08</b>	<b>104,1</b>	<b>655,3</b>		
итого за день :			<b>22,52</b>	<b>18,08</b>	<b>104,1</b>	<b>655,3</b>		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 5</b>								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>600</b>	<b>22,68</b>	<b>26,84</b>	<b>70,24</b>	<b>632,66</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>22,68</b>	<b>26,84</b>	<b>70,24</b>	<b>632,66</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиру, г.	углевод, г	
итого за весь период	210,85	221,83	1051,39	6554,48
среднее значение за период	21,085	22,183	105,139	655,448
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,22	3,38	16,04	

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

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6180

Прошито и пронумеровано

11 листов

*О.Г. Духовник* Духовник О.Г.

