

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО

Директор

С.С. Берехова

11.09.26г



Основное (организованное) меню

(вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Новофедоровская школа-лицей имени Героя Российской Федерации Т.А. Апакидзе»

(Завтрак)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
	Итого за прием пищи:	575	17,11	20,14	151,69	847,50		
Итого за день:	575	17,11	20,14	151,69	847,50			

2 день

2 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		540	14,51	16,10	104,78	606,70		
Итого за день:		540	14,51	16,10	104,78	606,70		

3 день

3 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
неделя	ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	70/71	2017
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	256-чс	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,00	20,50	145,5	303	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи:	570	23,60	25,61	67,85	585,27		
Итого за день:	570	23,60	25,61	67,85	585,27			

4 день

4 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя	ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,30	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,30	204	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи:	610	16,10	17,74	132,05	546,40		
Итого за день:	610	16,10	17,74	132,05	546,40			

5 день

5 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Основные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК	ДЕНЬ 5							
	БЛИНЧИКИ	120	6,24	3	44,04	235,2	673	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,25	2,46	16,5	97,5	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Итого за прием пищи:	520	17,61	9,5	116,28	630,5		
Итого за день:		520	17,61	9,50	116,28	630,50		

		6 день				Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
неделя	ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	210	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Итого за прием пищи:	635	14,51	16,62	127,73	708,50		
	Итого за день:	635	14,51	16,62	127,73	708,50		

7 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 7							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи:	540	14,51	16,10	104,78	606,70		
	Итого за день:	540	14,51	16,10	104,78	606,70		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя	день 8							
завтрак								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,3	43,8	70/71	2017
	РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	20,90	24,73	33,99	441,31	245-ЧС	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
Итого за прием пищи:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		
Итого за день:		580	27,24	28,63	78,73	669,91		

9 день

9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	кондитерские изделия	40	3,00	3,92	33,76	186,00	К/К	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Итого за прием пищи:	620	15,11	16,04	132,99	732,80		
Итого за день:	620	15,11	16,04	132,99	732,80			

10 день

10 день								
Ием ощи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
ДЕЛИ	ДЕНЬ 10							
ТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	8,00	44,81	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,00	8,50	36,00	257,3	204	2017
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		595	18,32	20,095	133,89	584,70		
го за прием пищи:		595	18,32	20,10	133,89	584,70		
го за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	178,62	186,57	1150,76	6518,98
Среднее значение за период	17,86	18,66	115,08	651,90
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	519