

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Орден А.Ю.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов,

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(Завтрак)

ДДХЗ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	225,23	234,7	952,2	6749,9
Среднее значение за период	22,523	23,47	95,22	674,99

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5675
ИТОГО за день:	567,5

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта ур	Сборник рецептур ур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	КОГЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,36	7,36	28	192	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	560	21,88	27,98	93,6	718,9		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецент уры	Сборник рецент ур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	KK	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ЗАВТРАК ИТОГО за прием пищи:		505	28,67	19,92	88,4	653		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт УРы	Сборник рецепт УР
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,12	25,9	25,09	354	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	570	22,9	20,42	81,1	525,59		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт УРы	Сборн ик рецепт УР
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1	2,4	4,3	43,74	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	8,76	3,81	159	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		550	18,32	20,36	79,51	632,84		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборник рецепт ур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	9,04	13,44	40,16	318	173	201
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	201
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	201
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	201
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	201
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	15	2011
Итого за прием пищи:		580	18,83	27,1	103,92	756,6		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		560	22,82	22,02	83,5	625,9	
ЗАВТРАК								

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт УРЫ	Сборник рецепт УР
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		505	32,2	19,92	88,4	653		

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт ур	Сборник рецепт ур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,33	9,47	13,33	180,67	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,36	7,36	28	192	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:		590	18,42	20,43	93	660,77		

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры	Сборн ик рецепт ур
			Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:	670	23,72	29,62	145,6	790,7		
ИТОГО за день:			23,72	29,62	145,6	790,7		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт ур	Сборник рецепт ур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	КАША вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,9	43	294	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,5	4,4	0	54	15	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	155,2	382	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,9	46,4	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за день:		585	17,47	26,93	95,17	732,6		
			17,47	26,93	95,17	732,6		