

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

**ДУХОВНИК
ОМЕТ
ТРИГОРЬЕВИ
ДУХОВНИК О.Г.**

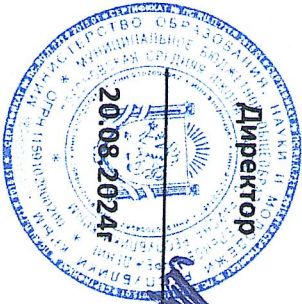
20.08.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден



Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(Завтрак)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность , ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	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
Итого за прием пищи :	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
Итого за день :		625	15,48	22,17	123,8	760,3		
			15,48	22,17	123,8	760,3		

2 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	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
	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
Итого за прием пищи :		655	22,04	25,22	158,06	675,6		
Итого за День :			22,04	25,22	158,06	675,6		

3 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,3	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	2017
	ТЕФЕЛИ 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
ИТОГО за прием пищи :	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
ИТОГО за День :		620	20,06	19,24	89,11	599,2		
			20,06	19,24	89,11	599,2		

4 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи :		525	27,68	17,74	58,36	502,6		
Итого за день :			27,68	17,74	58,36	502,6		

5 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 ВЯЗАКАЯ 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
	Итого за прием пищи :		585	23,98	22,57	90,64	659,3	
Итого за День :			23,98	22,57	90,64	659,3		

6 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи :		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
Итого за день :			13,69	18,66	109,89	663,2		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
неделя 2, день 2									
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	
	ГЛОДЫ 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	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,75	0,49	42,2	232,5	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		715	22,04	25,22	158,06	675,6		
	Итого за день :			22,04	25,22	158,06	675,6		

8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМИ ГОРОШКОМ	80	0,37	3,87	10,96	83,12	53	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,54	0,08	1,36	8	70/71	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
Итого за прием пищи :		600	17,87	22,17	75,31	626,22		
Итого за день :			17,87	22,17	75,31	626,22		

9 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, День 4								
	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 БЯЗКАЯ 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
Итого за прием пищи :		700	22,52	18,08	104,1	655,3		
Итого за день :			22,52	18,08	104,1	655,3		

10 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества:				энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 5									
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	80	1,05	4,8	5,2	69,46	55	2017	
	СОЛЕНЬИМИ	240	15	21,2	23,6	378,4	258	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАУ ИЗ МЯСА)	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	600	22,68	26,84	70,24	632,66			
Итого за прием пищи :		22,68	26,84	70,24	632,66				
Итого за день :									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г.	углевод. вы, г	
Итого за весь период	208,04	217,91	1037,57	6449,98
Среднее значение за период	20,804	21,791	103,757	644,998
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,23	3,38	16,09	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6225



Прочито и пронумеровано

листов

ДУХОВНИК
ОЛЕГ
ГИГОРЬЕВИЧ

Духовник О.Г.