

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден

13.01.2025г.



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 блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая 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
	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 прием пищи :		625	15,48	22,17	123,8	760,3		
Итого за День :			15,48	22,17	123,8	760,3		

2 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	Итого за прием пищи :	660	21,87	22,555	163,065	738		
	Итого за день :		21,87	22,555	163,065	738		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	ИЛИ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	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
Итого за прием пищи :		600	19,89	18,23	88,595	587,375		
Итого за день :			19,89	18,23	88,595	587,375		

4 День

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕН.	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
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
Итого за прием пищи :		525	30,58	20,24	62,36	552,6		
Итого за день :			30,58	20,24	62,36	552,6		

5 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 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
Итого за прием пищи :		565	23,66	21,37	89	640,5	574	2021
Итого за день :			23,66	21,37	89	640,5		

6 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 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
	ФРУКТЫ 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 блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	Макаронны 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
	Флоды 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
	Сдобые изделия	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
Итого за прием пищи :		685	21,68	22,555	143,125	656,5		
Итого за день :			21,68	22,555	143,125	656,5		

8 День

прием пищи	наименование блюд	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 ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	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 :		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44	
Итого за день :			17,6525	21,2025	72,57	605,44		

9 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
неделя 2, день 4								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ								
ЗАВТРАК	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи :		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за день :		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
			22,36	18,06	103,76	653,3		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (ПАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
Итого за прием пищи : °		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
Итого за День :			22,415	25,64	68,94	615,295		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углевод, г	
Итого за весь период	209,2775	210,6825	1025,105	6472,51
Среднее значение за период	20,92775	21,06825	102,5105	647,251
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,23	3,26	15,84	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6090

