

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

А.Ю. Орден

2025г.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Лесновская средняя школа»

(Завтрак)

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

1 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность, ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,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	50	0,38	0	39,88	163	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	
		540	15,19	14,52	133,81	728,8			
итого за прием пищи :			15,19	14,52	133,81	728,8			
итого за день :									

2 День

2 День									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 2									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	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	
Итого за прием пищи :		565	23,86	26,125	131,045	653,4			
Итого за день :			23,86	26,125	131,045	653,4			

3 день

3 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 3									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	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	
	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 :		540	19,38	15,2	87,05	551,9			
итого за день :			19,38	15,2	87,05	551,9			

4 день

4 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 4									
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011	
	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	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011	
итого за прием пищи :		540	18,2	24,575	108,935	530,75			
итого за день :			18,2	24,575	108,935	530,75			

5 День

5 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
неделя 1, день 5									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	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 :		575	25,1075	22,45	77,845	610,44			
итого за день :			25,1075	22,45	77,845	610,44			

6 день

6 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , 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	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021	
	СЛАДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
		500	15,29	15,236	97,49	578,9			
Итого за прием пищи :			15,29	15,236	97,49	578,9			
Итого за день :									

7 День

7 день									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, День 2									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017	
	КАША вязкая из крупы ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	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	
Итого за прием пищи :		565	23,26	18,19	87,26	602,1			
Итого за День :			23,26	18,19	87,26	602,1			

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
неделя 2, день 3								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	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
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	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	13,28	21,295	121,555	585,2		
Итого за День :			13,28	21,295	121,555	585,2		

9 день

5 День									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность,	№ рецепту- ры	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
неделя 2, день 4									
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	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	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017	
	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	22,76	17,64	87,96	585,1			
итого за день :			22,76	17,64	87,96	585,1			

