

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



11.03.2024г

СОГЛАСОВАНО



Костенко Е.Н.

Основное (организованное) меню

для обучающихся 1-4 классов ,

МБОУ «Зерновская 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	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017		
	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021		
	КАКАО С МОЛОКОМ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	640	18,29	26,09	137,62	864,8				
итого за прием пищи :			18,29	26,09	137,62	864,8				
итого за день :										

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	
	Фрукты 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	
		655	22,04	25,22	158,06	675,6			
Итого за прием пищи :			22,04	25,22	158,06	675,6			
Итого за день :									

3 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи				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
		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
			620	20,06	19,24	89,11	599,2		
				20,06	19,24	89,11	599,2		
итого за прием пищи :									
итого за день :									

4 день									
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая 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	
		525	27,68	17,74	58,36	502,6			
итого за прием пищи :			27,68	17,74	58,36	502,6			
итого за день :									

5 день

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	80	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021	
	ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,6	5,02	48,32	45	2017	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША вязкая 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	
		585	23,98	22,57	90,64	659,3			
итого за прием пищи :			23,98	22,57	90,64	659,3			
итого за день :									

6 день

6 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 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 блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
	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
		655	22,04	25,22	158,06	675,6		
Итого за прием пищи :		22,04	25,22	158,06	675,6			
Итого за день :								

8 день

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	80	0,87	3,87	10,96	83,12	53	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	
		600	17,87	22,17	75,31	626,22			
того за прием пищи :			17,87	22,17	75,31	626,22			
того за день :									

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

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Углевод					
			Белки, г	Жиры, г	ы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	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
		600	22,68	26,84	70,24	632,66		
Итого прием пищи :			22,68	26,84	70,24	632,66		
10-й день :								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность ,ккал
	белки,г	жиры,г.	углеводы, г	
итого за весь период	210,85	221,83	1051,39	6554,48
среднее значение за период	21,085	22,183	105,139	655,448
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,22	3,38	16,04	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6180